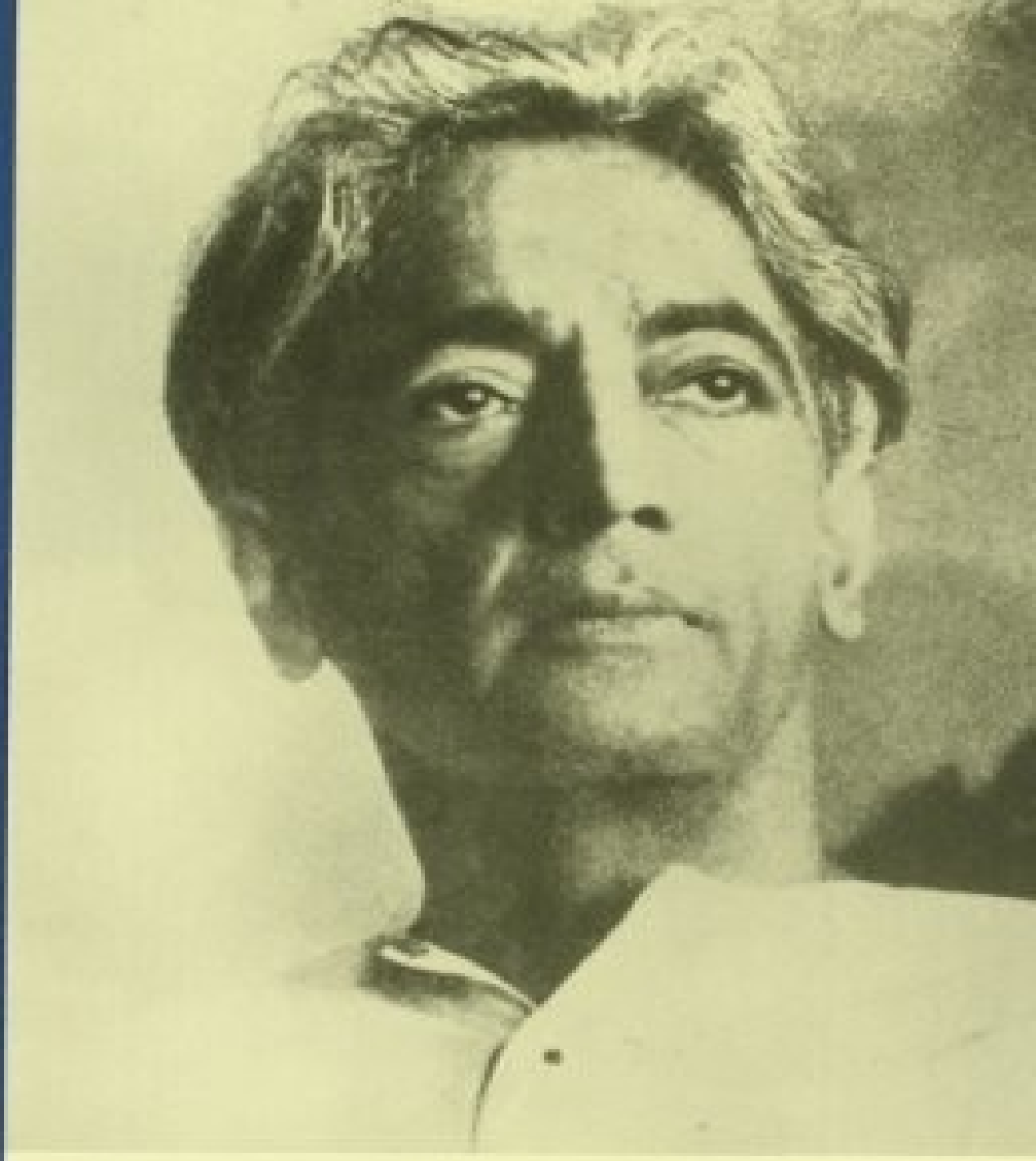
J. KRISHNAMURTI



# SULLA PAURA

ASTROLABIO

Jiddu Krishnamurti

# Sulla paura

Titolo originale dell’opera: ON FEAR (Harper San Francisco)

Traduzione di CRISTIANA MUNZI

© 1995, Krishnamurti Foundation Trust Limited and Krishnamurti Foundation of America

© 1998, Casa Editrice Astrolabio Ubaldini Editore, Roma

# Indice


- Nota editoriale
- 1. Bombay, 30 gennaio 1982
- 2. Ojai, 8 maggio 1982
- 3. Da “Libertà dal conosciuto”
- 4. Saanen, 22 luglio 1965
- 5. Saanen, 21 luglio 1964
- 6. Saanen, 3 agosto 1960 - da “La domanda impossibile”
- 7. Saanen, 2 agosto 1970 - da “La domanda impossibile”
- 8. Saanen, 25 luglio 1972
- 9. Saanen, 2 agosto 1962
- 10. Roma, 7 aprile 1966
- 11. Discorso agli studenti della Rajghat School, 5 gennaio 1954
- 12. Parigi, 22 marzo 1966
- 13. San Diego State College, 6 aprile 1970 - da “Al di là della violenza”
- 14. Bombay, 22 febbraio 1961
- 15. Bombay, 22 gennaio 1978
- 16. Brockwood Park, 1 settembre 1979
- 17. Brockwood Park, 26 agosto 1984
- 18. Londra, 16 marzo 1969 - da “The Flight of the Eagle”
- 19. Madras, 7 gennaio 1979
- 20. Madras, 1 gennaio 1984
- 21. Conversazione con Mary Zimbalist - Brockwood Park, 5 ottobre 1984
- 22. New Delhi, 1 novembre 1981
- 23. Ojai, 12 maggio 1981
- 24. Parigi, 14 settembre 1961 - da “Taccuino”
    - 14 settembre
    - 15 settembre
    - 16 settembre
    - 17 settembre
    - 18 settembre
    - 19 settembre
    - 23 settembre
- 25. San Francisco, 11 marzo 1973
- 26. Saanen, 31 luglio 1974
- 27. 14 luglio 1985 - da “Gli ultimi discors”i, Saanen 1985

# Nota editoriale

Jiddu Krishnamurti è nato in India nel 1895. All'età di tredici anni venne accolto nella Theosophical Society, che lo considerò il veicolo di quel "maestro del mondo" del quale stava annunciando l'avvento. Ben presto Krishnamurti doveva dimostrarsi un maestro efficace, senza compromessi e difficilmente classificabile; i suoi discorsi e i suoi scritti non erano collegati a nessuna religione in particolare e non appartenevano né all'Oriente né all'Occidente, ma erano rivolti al mondo intero. Rifiutandosi fermamente di apparire come un messia, nel 1929 Krishnamurti sciolse con una decisione sofferta la grande e ricca organizzazione che gli avevano costruito intorno e dichiarò che la verità è una "terra senza sentieri" che non può essere affrontata da nessuna religione, filosofia o setta costituita.

Per il resto della vita rifiutò insistentemente lo status di guru che altri cercavano di attribuirgli. Continuò ad attrarre ampie cerchie di persone in tutto il mondo, ma non reclamò alcuna autorità, non volle discepoli e parlò sempre da individuo a individuo. Al cuore del suo insegnamento sta l'aver compreso che i cambiamenti fondamentali nella società possono derivare soltanto dalla trasformazione della coscienza individuale. Ciò che è messo costantemente in rilievo è la necessità di conoscere se stessi e la comprensione degli influssi limitanti e settari dei condizionamenti religiosi e nazionalistici. Krishnamurti indicò sempre l'urgente bisogno di rimanere aperti a quel

“vasto spazio del cervello in cui c’è un’energia inimmaginabile”. Questa sembra essere stata la fonte della sua creatività e la chiave di volta del suo impatto catalizzante su un gran numero di persone tanto diverse tra loro.

Krishnamurti continuò a parlare in tutto il mondo fino alla sua morte, avvenuta nel 1986 all’età di novant’anni. I suoi discorsi e dialoghi, i diari e le lettere, sono stati raccolti in più di sessanta volumi. Questa nuova collana di libri destinati ciascuno a un singolo tema è stata tratta da questo vasto corpo di insegnamenti. Ogni libro della collana punta su un argomento che ha particolare rilevanza e urgenza nella nostra vita quotidiana.

# 1. Bombay, 30 gennaio 1982

Discuteremo insieme il problema della paura. Ma prima di farlo, penso che dovremmo imparare l'arte di ascoltare. Dovremmo imparare ad ascoltare non soltanto chi parla, ma anche ad ascoltare quei corvi, ad ascoltare il rumore, ad ascoltare la nostra musica preferita, ad ascoltare nostra moglie o nostro marito. Poiché non ascoltiamo veramente le persone, ascoltiamo solo distrattamente e tiriamo conclusioni o cerchiamo spiegazioni, ma non ascoltiamo mai veramente ciò che qualcun altro sta dicendo. Traduciamo sempre ciò che gli altri dicono. Quando discuteremo la questione molto complessa della paura, non rimarremo intrappolati in troppi dettagli, ma indagheremo la dinamica della paura in tutta la sua interezza e il modo di comprenderla, sia a parole sia concretamente. C'è differenza tra la comprensione delle parole e la comprensione dello stato concreto di paura. Noi tendiamo a fare della paura un'astrazione, cioè a farne un'idea. Ma, a quanto pare, non ascoltiamo mai la voce della paura che racconta la sua storia. Parleremo insieme di tutto questo.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Bombay il 3 gennaio 1982, copyright © 1982/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 2. Ojai, 8 maggio 1982

Ci si domanda perché gli uomini, che vivono su questa terra da milioni di anni, che sono evoluti tecnologicamente, non abbiano adoperato la loro intelligenza per liberarsi dal problema molto complesso della paura, che può essere una delle ragioni per cui si fanno la guerra e si uccidono l'un l'altro. Neanche le religioni di tutto il mondo hanno risolto questo problema; né i guru, né i salvatori; nè gli ideali. Così, è evidente che nessuna istanza esterna – per alta che sia, per propagandata che sia – nessuna istanza esterna potrà mai risolvere il problema della paura umana.

Voi state indagando, investigando, approfondendo il problema della paura nella sua interezza. E, forse, abbiamo accettato a tal punto il meccanismo della paura che non vogliamo staccarcene neanche per un momento. Ma che cos'è la paura? Quali sono i fattori che contribuiscono a costituire la paura? Come tante piccole correnti e tanti piccoli rivoli formano la massa imponente di un fiume, quali sono le piccole correnti che confluiscono nella paura, che ne hanno la stessa terribile vitalità.? Il confronto, confrontarsi con qualcun altro, è una delle cause della paura? Ovviamente sì. Infatti, potete vivere tutta la vita senza confrontarvi con nessuno? Capite cosa dico? Quando paragonate voi stessi con qualcun altro, ideologicamente, psicologicamente o persino fisicamente, vi sforzate di diventare qualcosa e temete di non poterlo fare. Questo è il

desiderio che vorreste soddisfare e potreste non essere in grado di farlo. Dove c'è confronto, là deve esserci paura.

E così ci si domanda se è possibile vivere senza paragonarsi mai con nessuno, senza fare mai confronti, se siete belli o brutti, se piacete o no, se vi avvicinate a un certo ideale, a qualche modello di valori. C'è questo costante confronto in atto. Noi ci domandiamo se non sia questa una delle cause della paura? Certamente. E dove c'è confronto, deve esserci conformismo, deve esserci imitazione. Quindi stiamo dicendo che il confronto, il conformismo e l'imitazione sono le cause che contribuiscono all'insorgere della paura. Si può vivere senza confrontarsi, imitare o conformarsi psicologicamente? Certamente. Se questi sono i fattori che contribuiscono all'insorgere della paura e voi siete impegnati a porre termine alla paura, allora dentro di voi non c'è alcun confronto in atto, il che significa che non vi è divenire. Il significato stesso del confronto è diventare ciò che si pensa sia migliore, più elevato, più nobile. Quindi, confrontarsi è divenire. E questo uno dei fattori della paura? Lo dovete scoprire da soli. Allora, se sono quelli i fattori, se la mente riconosce quei fattori come forieri di paura, il solo fatto di percepirli pone fine alle cause che contribuiscono all'insorgere della paura. Se c'è una causa fisica che provoca in voi il mal di stomaco, il dolore cesserà quando scoprirete la causa. Allo stesso modo, dove c'è una qualunque causa, vi è una fine.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Ojai l'8 maggio 1982,* *copyright © 1982/1955, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 3. Da “Libertà dal conosciuto”

Qual è il vostro interesse fondamentale, costante nella vita? Evitando ogni risposta obliqua e affrontando la domanda direttamente e onestamente, che cosa rispondereste? Lo sapete?

Il vostro interesse non siete forse voi stessi? In ogni modo è così che risponderebbe la maggior parte di noi, se rispondesse sinceramente. Mi interessano i miei progressi, il mio lavoro, la mia famiglia, il cantuccio in cui vivo, ottenere una migliore posizione, più prestigio, più potere, maggiore dominio sugli altri e così via. Penso che sarebbe logico ammettere di fronte a noi stessi che questo è ciò che interessa innanzi tutto la maggior parte di noi: “me stesso”, non è vero?

Alcuni di noi direbbero che è sbagliato essere interessati innanzi tutto a se stessi. Ma cosa c’è di sbagliato, se non il fatto che raramente lo ammettiamo con onestà? Se lo facciamo, ce ne vergogniamo. Così stanno le cose. Si è interessati fondamentalmente a se stessi e, per varie ragioni, ideologiche o di tradizione, si pensa che ciò sia sbagliato. Ma quello che uno pensa è irrilevante. Perché introdurre il giudizio che è sbagliato? Questa è un’idea, un concetto. Il dato di fatto è che si è fondamentalmente interessati a se stessi.

Potete dire che dà più soddisfazione aiutare gli altri che pensare a se stessi. Qual è la differenza? Riguarda ancora noi stessi. Se aiutare gli altri vi dà maggiore soddisfazione, siete comunque interessati a ciò che vi darà maggiore soddisfazione. Perché vedervi qualche motivazione ideologica? Perché questo modo doppio di pensare? Perché non dire: “Ciò che voglio veramente è soddisfazione, che sia nel sesso, nell’aiutare gli altri, o nel diventare un grande santo, uno scienziato o un uomo politico”? È sempre lo stesso processo, non è vero? Soddisfazione è ciò che vogliamo in qualsiasi forma, sottile o manifesta. Quando diciamo che vogliamo la libertà, la vogliamo perché pensiamo che possa costituire una soddisfazione meravigliosa, e la soddisfazione ultima è naturalmente questa particolare idea di realizzazione di sé. Ciò che stiamo veramente cercando è una soddisfazione nella quale non ci sia alcun motivo di scontento.

La maggior parte di noi desidera la soddisfazione di avere una posizione nella società, perché abbiamo paura di non essere nessuno. La società è costruita in modo tale che un cittadino che abbia una posizione di rispetto è trattato con grande cortesia, mentre un uomo che non ha posizione viene scacciato. Ognuno nel mondo vuole una posizione, che sia nella società, nella famiglia o alla destra di Dio, e questa posizione deve essere riconosciuta dagli altri, altrimenti non è affatto una posizione. Dobbiamo sempre stare su un piedistallo. Interiormente siamo un vortice di infelicità e cattiveria, e perciò essere considerati esternamente come grandi figure è molto gratificante. Questa brama di posizione, potere e prestigio, di essere riconosciuti dalla società come personalità di rilievo in qualche campo, è un desiderio di dominare gli altri, e questo desiderio di dominio è una forma di aggressività. Il santo che cerca una posizione riguardo alla sua santità è aggressivo tanto

quanto il pollo che becca nel pollaio. E qual è la causa di questa aggressività? È la paura, non vi pare?

La paura è uno dei più grossi problemi della vita. Una mente che è preda della paura vive nella confusione, nel conflitto, e perciò non può non essere violenta, distorta, aggressiva. Non osa discostarsi dai propri schemi di pensiero e ciò provoca ipocrisia. Sino a quando non saremo liberi dall'ipocrisia, potremo scalare la più alta montagna, inventare ogni sorta di Dio, ma rimarremo nell'oscurità.

Vivendo in una società corrotta e stupida come la nostra, con l'educazione competitiva che riceviamo, che genera paura, siamo tutti oppressi da paure di ogni genere e la paura è qualcosa di terribile che sconvolge, distorce e offusca i nostri giorni.

C'è una paura fisica, ma questa è una reazione che abbiamo ereditato dagli animali. Sono le paure psicologiche quelle di cui ci occupiamo qui. Quando capiremo le paure psicologiche profondamente radicate, saremo in grado di affrontare le paure animali, mentre occuparci innanzi tutto delle paure animali non ci sarebbe di alcun aiuto per comprendere le paure psicologiche.

Abbiamo tutti paura di qualcosa; non esiste la paura in astratto, la paura è sempre in relazione con qualcosa. Conoscete le vostre personali paure? La paura di perdere il lavoro, di non avere abbastanza cibo o soldi o di cosa pensa di voi il vicino o il pubblico, o di non essere di successo, o di perdere la vostra posizione nella società, o di essere disprezzati o ridicoli – la paura del dolore e della malattia, di essere dominati, di non arrivare a sapere mai cos'è l'amore o di non essere amati, di perdere vostra moglie o i vostri figli, della morte, o di vivere in un mondo che è come la morte, della notte assoluta, di venire meno all'immagine che gli altri si sono creata di voi, di perdere la fede – tutte queste e innumerevoli altre paure – conoscete le vostre

personali, particolari paure? E cosa fate di solito? Fuggite e vi create idee o immagini che le nascondano? Ma fuggire di fronte alla paura la aumenta soltanto.

Uno dei maggiori motivi di paura è che non vogliamo trovarci a faccia a faccia con noi stessi così come siamo. Dunque, tanto quanto le paure stesse, dobbiamo esaminare la rete di fughe che abbiamo sviluppato per liberarcene. Se la mente, in cui è incluso il cervello, cerca di superare la paura, di reprimerla, di disciplinarla, di controllarla, di tradurla nei termini di qualcos'altro, c'è un attrito, un conflitto e il conflitto è uno spreco di energia.

La prima cosa che ci dobbiamo domandare allora è cos'è la paura e come sorge. Cosa intendiamo con la parola stessa "paura". Mi sto domandando che cos'è la paura, non di cosa ho paura.

Conduco un certo tipo di vita; penso secondo certi schemi; ho certe credenze e certi dogmi e non voglio che questi schemi vengano turbati, perché in essi ho le mie radici. Non voglio che vengano turbati perché i turbamenti producono uno stato di ignoranza che io non gradisco. Se vengo strappato a tutto ciò che conosco e in cui credo, voglio essere ragionevolmente sicuro dello stato di cose a cui vado incontro. Così, le cellule cerebrali hanno creato uno schema e quelle cellule cerebrali si rifiutano di creare un altro schema, che potrebbe essere incerto. Il movimento dalla certezza all'incertezza è ciò che chiamo paura.

Ora che siedo qui, non ho paura; non ho paura nel momento presente, niente mi sta accadendo, nessuno mi sta minacciando o mi sta portando via qualcosa. Ma al di là del momento presente c'è uno strato più profondo della mente che inconsciamente o consciamente sta pensando a cosa potrebbe accadere nel futuro o si sta preoccupando che qualcosa del passato possa raggiungermi. Dunque, ho paura del passato e del futuro. Ho diviso il tempo in passato

e futuro. Il pensiero interviene, dice: “Attenzione che non capiti di nuovo”, oppure: “Preparati al futuro. Il futuro può essere pericoloso. Adesso hai qualcosa, ma potresti perderlo. Domani potresti morire, tua moglie potrebbe lasciarti, potresti perdere il lavoro. Potresti non diventare mai famoso. Potresti rimanere solo. Tu vuoi essere assolutamente sicuro del tuo domani”.

Ora, considerate la vostra particolare forma di paura. Guardatela. Osservate le vostre reazioni. Potete guardarla senza ricorrere alla fuga, senza tentare di giustificarla, condannarla o reprimerla? Potete guardare quella paura senza la parola che ne è la causa? Potete guardare la morte, per esempio, senza la parola che ne fa sorgere la paura? La parola stessa provoca un brivido, non è vero? Allo stesso modo la parola amore ha il suo proprio brivido, la sua propria immagine. E l’immagine della morte che avete in mente, la memoria di così tante morti che avete visto e con cui vi identificate, è quell’immagine che genera paura? Oppure avete effettivamente paura della fine e non della sua immagine? È la parola morte che vi spaventa o la fine vera e propria? Se è la parola o il ricordo che provoca in voi la paura, allora non si tratta affatto di paura.

Diciamo che due anni fa siete stati malati, e il ricordo di quel dolore, di quella malattia rimane e la memoria in funzione dice: “Stai attento a non ammalarti di nuovo”. Così la memoria con le sue associazioni crea la paura, ma quella non è affatto paura, perché al momento voi godete di ottima salute. Il pensiero, che è sempre vecchio – perché il pensiero è la reazione della memoria e i ricordi sono sempre vecchi – il pensiero crea nel tempo il sentimento che siete spaventati, che non è un fatto reale. Il fatto reale è che state bene. Ma l’esperienza, che è rimasta nella mente come ricordo, fa sorgere il pensiero: “Stai attento a non ammalarti di nuovo”.

Vediamo così che il pensiero genera una forma di paura. Ma se non c'è quella paura, non c'è affatto paura? La paura è sempre il risultato del pensiero e, se è così, c'è qualche altra forma di paura? Noi abbiamo paura della morte – cioè di qualcosa che accadrà domani o dopodomani, nel tempo. C'è una differenza tra le condizioni reali e quello che sarà. Il pensiero ha esperienza di questo stato; quando osserva la morte dice: "Morirò". Il pensiero crea la paura della morte, ma, se non lo facesse, non ci sarebbe nessuna paura?

La paura è il risultato del pensiero? Se lo è, poiché il pensiero è sempre vecchio, la paura è sempre vecchia. Come abbiamo detto, non c'è nessun pensiero nuovo. Se noi lo riconosciamo, è già vecchio. Quindi, ciò di cui abbiamo paura è la ripetizione del vecchio – il pensiero di ciò che è stato nel passato che viene proiettato nel futuro. Perciò, il pensiero è responsabile della paura. È così, lo potete vedere da voi. Quando affrontate qualcosa nell'immediato non avete paura. È soltanto quando interviene il pensiero che nasce la paura.

Perciò, la nostra domanda ora è: è possibile alla mente vivere per intero, del tutto, nel presente? Soltanto una mente simile non ha paura. Ma per capirlo dovete comprendere la struttura del pensiero, della memoria e del tempo. Una volta che l'avrete compresa, non intellettualmente, non a parole, ma concretamente, con il vostro cuore, la vostra mente, con tutti voi stessi, sarete liberi dalla paura; allora la mente potrà servirsi del pensiero senza creare paura.

Naturalmente il pensiero, così come la memoria, è necessario nella vita quotidiana. È il solo strumento che abbiamo per comunicare, per fare il nostro lavoro, e così via. Il pensiero è la reazione alla memoria, memoria che è stata accumulata con l'esperienza, la conoscenza, le tradizioni e il tempo. E a questo retroterra di memoria noi

reagiamo, e questa reazione è il pensiero. Quindi, il pensiero è essenziale a certi livelli, ma quando il pensiero si proietta da un punto di vista psicologico come futuro e come passato, destando tanto paura quanto piacere, ottunde la mente e quindi l'inattività è inevitabile.

Allora mi domando: "Perché, perché, perché penso al futuro e al passato in termini di piacere e dolore, sapendo che un pensiero simile crea paura? È impossibile per il pensiero fermarsi psicologicamente? Perché altrimenti la paura non finirà mai".

Una delle funzioni del pensiero è quella di essere occupato in ogni momento con qualcosa. La maggior parte di noi vuole avere la mente continuamente occupata per evitare di vedersi come realmente è. Abbiamo paura di essere vuoti. Abbiamo paura di guardare le nostre paure.

A livello conscio potete essere consapevoli delle vostre paure, ma lo siete ai livelli più profondi della vostra mente? E come farete a scoprire le vostre paure segrete, nascoste? Questa è una domanda molto importante. Gli specialisti, gli psicologi e gli analisti hanno diviso la paura in uno strato profondo e in uno superficiale, ma se seguite quanto dicono gli psicologi o quanto dico io, comprenderete le nostre teorie, i nostri dogmi, le nostre conoscenze, non voi stessi. Voi non potete capire voi stessi secondo Freud, Jung o me. Le teorie delle altre persone non hanno importanza, quali che esse siano. È a voi stessi che dovete porre la domanda se la paura debba essere divisa in conscia e inconscia. Oppure c'è soltanto una paura che voi traducete in diverse forme? c'è soltanto un desiderio, c'è soltanto il desiderio. Voi desiderate. L'oggetto del desiderio cambia, ma il desiderio è sempre lo stesso. Così, forse, allo stesso modo, c'è soltanto la paura. Voi siete spaventati da ogni sorta di cose, ma c'è soltanto una paura.

Quando vi renderete conto che la paura non può essere divisa, vedrete che avrete completamente eliminato il problema del subconscio e quindi sarete sfuggiti agli analisti e agli psicologi. Quando capirete che la paura è un singolo movimento che si esprime in modi differenti, e quando vedrete il movimento e non gli oggetti verso i quali il movimento si dirige, allora vi troverete a faccia a faccia con un problema immenso: come guardarlo senza le frammentazioni che la mente ha coltivato.

C'è solo la paura come un tutto indivisibile, ma in che modo la mente, che pensa per frammenti, può osservare questa immagine nella sua totalità? Può farlo? Abbiamo vissuto una vita frammentata e siamo in grado di guardare la paura nella sua totalità soltanto tramite il processo frammentario del pensiero. Tutto il processo del pensiero consiste nel ridurre ogni cosa in frammenti: ti amo e ti odio; tu sei mio nemico, tu sei mio amico; le mie particolari idiosincrasie e inclinazioni, il mio lavoro, la mia posizione, il mio prestigio, mia moglie, mio figlio, il mio paese e il tuo paese, il mio Dio e il tuo Dio; questi sono tutti frammenti del pensiero. E questo pensiero guarda allo stato totale della paura, o tenta di guardarlo e lo riduce in frammenti. Ci accorgiamo quindi che la mente può guardare la paura nella sua totalità soltanto quando non c'è alcun movimento del pensiero.

Potete osservare la paura senza trarre conclusioni, senza le interferenze della conoscenza che avete accumulato? Se non potete, allora ciò che state osservando è il passato, non la paura; se invece potete, allora state osservando per la prima volta la paura senza che il passato interferisca.

Potete osservare soltanto quando la mente è molto calma, così come non potete ascoltare ciò che qualcuno sta dicendo se la vostra mente sta chiacchierando con se stessa, sta portando avanti un dialogo con se stessa sulle

sue personali ansie e sui suoi problemi. Allo stesso modo, riuscite a guardare la vostra paura senza tentare di risolverla, senza rivoltarla nel suo opposto, il coraggio? Potete guardarla concretamente e senza tentare di fuggire? Quando dite: “Devo controllarla, devo liberarmene, devo capirla”, state tentando di sfuggirla.

Riuscite a osservare una nuvola o un albero o lo scorrere di un fiume con una mente completamente tranquilla, grazie al fatto che queste cose non sono molto importanti per voi, ma osservare voi stessi è di gran lunga più difficile perché qui le esigenze sono così reali, le reazioni così veloci. Dunque, quando siete direttamente in contatto con la paura o con la disperazione, con la solitudine o con la gelosia, o con qualsiasi altro spiacevole stato mentale, riuscite a osservarlo per intero, con la mente calma così da poterlo vedere?

Può la mente percepire la paura e non le differenti forme di paura, percepire la paura nella sua totalità, non ciò di cui siete spaventati? Se guardate soltanto i dettagli della paura o tentate di occuparvi delle vostre paure una alla volta, non arriverete mai al problema centrale, che è imparare a vivere con la paura.

Vivere con una cosa viva come la paura richiede una mente e un cuore straordinariamente acuti, che non traggano alcuna conclusione e possano perciò seguire ogni movimento della paura. Allora, se voi la osservate e ci vivete insieme – e non occorre un giorno intero, può bastare un minuto o un secondo per conoscere interamente la natura della paura – se voi ci vivete insieme in modo così completo, inevitabilmente vi chiederete: “Chi è l’entità che vive con la paura? Chi è che osserva la paura, spiando tutti i movimenti delle sue varie forme insieme con la consapevolezza della sua matrice? L’osservatore è un’entità morta, un essere statico, che ha accumulato molte conoscenze e informazioni

su se stesso, ed è questa cosa morta che sta osservando e vivendo con il movimento della paura?”. Non rispondete a me, rispondete a voi stessi. Voi, gli osservatori, siete un’entità morta che osserva una cosa viva oppure siete una cosa viva che osserva una cosa viva? Poiché nell’osservatore i due stati coesistono.

L’osservatore è il censore che non vuole la paura; l’osservatore è la totalità di tutte le sue esperienze di paura. Quindi, l’osservatore è separato dalla cosa che chiama paura; c’è uno spazio tra loro; egli cerca sempre di superarla o di sfuggirla, e di qui la costante battaglia tra lui e la paura, una battaglia che è un enorme spreco di energia.

Appena osservate, imparate che l’osservatore è per lo più un fascio di idee e ricordi senza validità né sostanza. Imparate che la paura è una realtà, e che voi state tentando di capire un fatto con un’astrazione, cosa che, naturalmente, non potete fare. Ma l’osservatore che dice: “Io ho paura” è davvero separato in qualche modo dalla cosa osservata, che è la paura? L’osservatore è la paura e quando questo viene compreso non c’è più dispersione di energie nello sforzo di liberarsi dalla paura, e il tempo-spazio tra l’osservatore e l’osservato scompare. Quando riconoscete che siete parte della paura, che non ne siete separati, che voi siete paura, allora non potete farci niente; allora la paura finisce del tutto.

*Dal capitolo 5 di Freedom from the Known, copyright © 1969, Krishnamurti Foundation Trust Ltd [Trad. it., Liberi dal conosciuto, Ubaldini, Roma 1973].*

# 4. Saanen, 22 luglio 1965

È possibile porre fine a ogni paura? Si può avere paura del buio, o di calpestare inaspettatamente un serpente, di imbattersi in un animale feroce, o di cadere in un precipizio. Ad esempio, è naturale e salutare rifiutarsi di sostare sulla carreggiata di un autobus in arrivo, ma ci sono molte altre forme di paura. Questo è il motivo per cui ci si deve domandare se l'idea sia più importante del fatto, di ciò che è. Se si guarda ciò che è, il fatto, si vedrà che è soltanto l'idea, il concetto del futuro, del domani, che provoca paura. Non è il fatto che crea la paura.

Una mente oppressa dalla paura, dal conformismo, dall'autorità dei pensatori, non può comprendere ciò che potrebbe essere chiamato l'origine. E la mente chiede di sapere che cos'è l'origine. Abbiamo detto che è Dio, ma questa è di nuovo una parola inventata dall'uomo nella paura, nell'infelicità, nel suo desiderio di fuggire di fronte alla vita. Una mente libera dalla paura, quando si interroga sull'origine, non cerca il suo personale piacere, o una via di fuga, perciò nell'indagine tutte le autorità cadono. Capite? L'autorità di chi parla, l'autorità della chiesa, l'autorità dell'opinione, della conoscenza, dell'esperienza, di ciò che la gente dice tutto questo ha completamente termine e non c'è obbedienza. Soltanto una mente simile può scoprire da sola che cos'è l'origine, scoprirlo, non come una mente individuale, ma come un essere umano totale. Non c'è nessuna mente "individuale" in assoluto; siamo

completamente legati gli uni agli altri. Per favore, cercate di comprenderlo. La mente non è qualcosa di separato; è una mente totale. Noi siamo tutti conformisti, tutti spaventati, stiamo tutti scappando. E per capire che cos'è l'origine, non come individui, ma come esseri umani totali, si deve comprendere la totalità dell'infelicità umana, tutti i concetti, tutte le formule che l'uomo ha inventato nel corso dei secoli. Soltanto quando sarete liberi da tutto questo, potrete scoprire se vi sia qualcosa all'origine. Altrimenti saremo esseri umani di seconda mano; e poiché saremo di seconda mano, esseri umani contraffatti, non ci sarà fine al dolore. Infatti, la fine del dolore è essenzialmente l'inizio dell'origine. Ma la comprensione che conduce alla fine del dolore non è la comprensione del vostro particolare dolore o del mio particolare dolore, perché il mio e il vostro dolore sono in relazione con tutto il dolore dell'umanità. Questo non è mero sentimentalismo o mera emotività; è un fatto concreto e brutale. Quando comprendiamo la struttura del dolore nella sua interezza e perciò ne provochiamo la fine, allora è possibile che sopraggiunga quello strano qualcosa che è l'origine di ogni vita, non in una provetta, come la scoprono gli scienziati, ma in quella strana energia che sta sempre esplodendo. Quell'energia non si muove in nessuna direzione e perciò esplode.

*Dal resoconto del discorso pubblico tenuto a Saanen il 22 luglio 1965, in Colletted works of J. Krishnamurti, vol xv,*
*copyright © 1992, The Krishnamurti Foundation Trust Ltd*

# 5. Saanen, 21 luglio 1964

Per capire la paura è necessario affrontare la questione del confronto. Perché facciamo dei confronti? Nelle questioni tecniche la comparazione rivela un progresso. Il progresso è relativo: cinquant'anni fa non c'era la bomba atomica, non c'erano gli aerei supersonici, e ora li abbiamo; e tra altri cinquant'anni avremo altre cose che non abbiamo ora. Questo viene chiamato progresso. Il progresso è sempre frutto di un confronto, è sempre relativo, e la nostra mente è preda di questo modo di pensare. Non solo in superficie, per così dire, ma anche interiormente, nella struttura psicologica del nostro proprio essere, noi pensiamo in modo comparativo. Diciamo: "Io sono questo, sono stato questo e sarò qualcosa di più nel futuro". Questo pensare per confronti lo chiamiamo progresso, evoluzione e tutto il nostro comportamento morale, etico, religioso, nei nostri affari e nelle nostre relazioni sociali, è basato su di esso. Noi osserviamo noi stessi comparativamente in relazione a una società che è essa stessa il risultato di questo medesimo sforzo comparativo.

Il confronto genera paura. Osservate questo fatto in voi stessi. Voglio essere uno scrittore migliore, o una persona più bella e intelligente. Voglio avere una conoscenza più vasta degli altri.. Voglio essere di successo, diventare qualcuno, avere più fama nel mondo. Da un punto di vista psicologico il successo e la fama sono l'essenza stessa del confronto, attraverso il quale noi generiamo costantemente

paura. E il confronto inoltre dà origine a conflitti, a lotte, che vengono considerate altamente rispettabili. Affermate che è necessario essere competitivi per sopravvivere nel mondo, così fateconfronti ed entrate in competizione nel lavoro, nella famiglia e nelle cosiddette questioni religiose. Dovete raggiungere il paradiso e sedere accanto a Gesù, o chi altro sia il vostro particolare salvatore. Lo spirito comparativo si riflette nel diventare prete, vescovo, cardinale e infine papa. Noi coltiviamo assiduamente lo stesso spirito nella nostra vita, lottando per diventare migliori o per raggiungere una condizione più elevata di qualcun altro. La nostra struttura sociale e morale è basata su questo.

Così viviamo in questo costante stato di confronto, di competizione, e nell'incessante lotta per diventare qualcuno, o per essere nessuno, che è la stessa cosa. Questa è, credo, la radice di ogni paura, poiché genera invidia, gelosia, odio. E dove c'è odio, ovviamente non c'è amore e la paura aumenta sempre più.

*Dal resoconto del discorso pubblico tenuto a Saanen Il 21 luglio 1964, in Colletted works of J. Krishna,narti,, vol. xiv copyright © 1992, The Krishnamurti Foundation Trust Ltd*

# 6. Saanen, 3 agosto 1960 – da “La domanda impossibile”

Stiamo parlando della paura, che è parte di tutta la dinamica dell’“io”; l’“io” che riduce la vita a un meccanismo, l’“io” che separa se stesso in “te” e “me”. Ci siamo chiesti: “Che cos’è la paura?”. Apprenderemo qualcosa sulla paura non in modo cumulativo. La parola stessa, “paura”, impedisce che si entri in contatto con quel sentimento di pericolo che chiamiamo paura. Guardate, la maturità implica un totale, naturale sviluppo dell’essere umano. Naturale nel senso di non contraddittorio, armonioso, che non ha niente a che fare con l’età. E il fattore della paura impedisce questo naturale, totale sviluppo della mente.

Quando si è spaventati, non soltanto da eventi fisici, ma anche da fattori psicologici, cosa succede? Ho paura non soltanto di ammalarmi, di morire, dell’oscurità. Voi conoscete le innumerevoli paure che si hanno, sia biologiche sia psicologiche. Che cosa provoca quella paura alla mente, alla mente che ha creato queste paure? Capite la mia domanda? Non rispondete immediatamente, guardate in voi stessi. Qual è l’effetto della paura sulla mente, sull’intera vita di ognuno? Oppure ci siamo così abituati, ci siamo così adattati alla paura come a un’abitudine, che siamo inconsapevoli dei suoi effetti? Se

siamo abituati al sentimento nazionale hindu, al dogma, al credo, siamo coinvolti in questo condizionamento e siamo totalmente inconsapevoli di quali siano i suoi effetti. Vediamo soltanto il sentimento che è nato in noi, il nazionalismo, e ne siamo soddisfatti. Ci identifichiamo con il paese, con la fede e con tutto il resto. Ma non vediamo gli effetti di un tale condizionamento tutt"intorno. Allo stesso modo non vediamocosa fa la paura, sia psicosomaticamente, sia psicologicamente. Che cosa fa?

***Ascoltatore:*** *Cercherò di impedire che questo accada.*

**Krishnamurti:** La paura blocca o immobilizza l'azione. Siete consapevoli di questo? Lo siete? Non generalizzate. Stiamo discutendo per vedere cosa ci accade realmente, altrimenti non avrebbe alcun significato. Parlando degli effetti della paura e diventandone consapevoli, sarebbe possibile superarla. Così se sono assolutamente serio non posso non vedere gli effetti della paura. Ne conosco gli effetti? O li conosco solo a parole? Li conosco come qualcosa che è accaduto nel passato, come un ricordo che dice: "Questi sono gli effetti della paura"? Così la memoria vede gli effetti della paura, ma la mente non ne vede l'effetto reale. Non so se mi seguite. Ho detto qualcosa di davvero molto importante.

***Ascoltatore:*** *Può dirlo un'altra volta?*

**Krishnamurti:** Quando dico che conosco gli effetti della paura, cosa significa questo? O li conosco a parole, cioè intellettualmente, o li conosco come ricordo, come qualcosa che è accaduto nel passato, e dico: "È accaduto questo". Così il passato mi dice quali sono gli effetti della paura, ma non li vedo nel momento presente. Perciò, è qualcosa di ricordato e non di reale, mentre "conoscere" implica un vedere che non è il frutto dell'accumulazione della memoria, non un riconoscere ma un vedere il fatto. Mi sono espresso bene?

Quando dico: “Ho fame”, è il ricordo di avere avuto fame ieri che lo dice, o è il fatto concreto della fame ora? La consapevolezza reale del fatto che ho fame è interamente differente dalla risposta della memoria che mi dice che ho avuto fame e che perciò potrei avere fame ora. È il passato che vi comunica gli effetti della paura o siete consapevoli che esistono realmente? Sono due azioni completamente differenti, no? La completa consapevolezza degli effetti presenti della paura agisce istantaneamente. Ma se è la memoria a dirmi che sono questi gli effetti, l’azione e differente. Sono stato chiaro? Ora qual è l’azione?

***Ascoltatore:*** *Ci può spiegare la differenza tra una particolare paura e la reale consapevolezza degli effetti della paura come tale, indipendentemente dal ricordo degli effetti della paura?*

**Krishnamurti:** È ciò che sto tentando di fare. Le due azioni sono completamente differenti. Lo vedete? Per favore, se non lo vedete, non dite “sì”; non giochiamo. È veramente importante capirlo. È il passato che vi comunica gli effetti della paura o c’è una percezione diretta degli effetti della paura ora? Se è il passato che vi comunica gli effetti della paura, l’azione è incompleta e perciò contraddittoria; genera conflitti. Ma se si è completamente coscienti degli effetti della paura nel momento presente, l’azione è totale.

***Ascoltatore:*** *Ora che sono seduto nella tenda non ho paura perché sto ascoltando quello di cui lei sta parlando, quindi non ho paura. Ma potrei avere paura quando esco dalla tenda.*

**Krishnamurti:** Mentre sta seduto qui in questa tenda, lei può vedere la paura che forse ha provato ieri? La può evocare, la può richiamare?

***Ascoltatore:*** *Possono essere paure di vita.*

**Krishnamurti:** Di qualsiasi paura si tratti, lei ha forse bisogno di dire: “Non ho paura ora ma quando esco sì”? Le paure ci sono!

***Ascoltatore:*** *Si può evocarla, come lei dice, si può ricordarla. Ma questo, come lei ha già detto, riguarda la memoria, riguarda il pensiero della paura.*

**Krishnamurti:** Mi domando: “Ho bisogno di aspettare di uscire da questa tenda per sapere quali sono le mie paure o posso, seduto qui, esserne consapevole?”. Non ho paura in questo momento di quello che qualcuno potrebbe dirmi, ma di quando incontrerò l’uomo che mi dirà le cose che mi spaventeranno. Non posso vedere questo fatto concreto ora?

***Ascoltatore:*** *Se lei lo fa, ne sta già facendo una regola*

**Krishnamurti:** No, non è una regola. Vede, lei ha così paura di fare qualsiasi cosa possa diventare una regola. Non ha paura di perdere il lavoro? Non ha paura della morte? Non ha paura di non essere capace di realizzarsi? Non ha paura di essere solo? Non ha paura di non essere amato? Non ha qualche forma di paura?

***Ascoltatore:*** *Soltanto se c’è una provocazione.*

**Krishnamurti:** Ma io la sto provocando! Non capisco questa mentalità!

***Ascoltatore:*** *Se c’è un impulso si agisce, si deve fare qualcosa.*

**Krishnamurti:** No! Lei rende tutto così complicato! È naturale come sentire il rombo di un treno. Si può ricordare il rumore del treno, o lo si può sentire realmente. Non complichiamo le cose, per favore.

***Ascoltatore:*** *Non è lei che complica le cose quando parla di evocare la paura? Io non devo evocare nessuna delle mie*

*paure, semplicemente, stando qui, posso osservare le mie reazioni.*

**Krishnamurti:** È quello che sto dicendo.

***Ascoltatore:*** *Per intenderci dobbiamo conoscere la differenza tra il cervello e la mente.*

**Krishnamurti:** Ne abbiamo parlato prima. Ora stiamo cercando di scoprire che cos'è la paura, di imparare qualcosa sulla paura. La mente è libera di farlo, di imparare guardando il movimento della paura? Potete guardare il movimento della paura soltanto quando non state ricordando le paure passate e non lo state osservando attraverso quei ricordi. Vedete la differenza? Posso osservare il movimento. State imparando che cosa succede quando si ha paura? Noi siamo continuamente agitati dalla paura. Non sembriamo capaci di liberarcene. Quando avevate delle paure nel passato e ne eravate consapevoli, che effetti avevano queste paure su di voi e intorno a voi? Cosa succedeva? Venivate esclusi dagli altri? Uno degli effetti di quelle paure non era l'isolamento?

***Ascoltatore:*** *Mi paralizzava.*

**Krishnamurti:** Lei era disperato, non sapeva cosa fare. Ora quando c'era questo isolamento, cosa succedeva all'azione?

***Ascoltatore:*** *Diventava frammentaria.*

**Krishnamurti:** Ascoltate attentamente, per favore. Ho avuto paura nel passato e gli effetti di queste paure sono stati l'isolamento, la paralisi, la disperazione. Desideravo fuggire, trovare conforto in qualcosa. Tutto questo lo chiameremo per il momento isolamento rispetto a tutte le relazioni. L'effetto di questo isolamento è di rendere frammentaria la nostra azione. Non vi è accaduto? Quando avevate paura non sapevate cosa fare, cercavate di fuggire, di reprimerla o di ridurla alla ragione. E quando dovevate

agire, agivate sospinti da una paura che era in se stessa fondamentalmente isolamento. Quindi un'azione nata dalla paura non può che essere frammentaria. E poiché frammentazione significa contraddizione, si prova molta fatica, dolore e ansia.

***Ascoltatore:*** *Come una persona paralizzata cammina sulle stampelle, così una persona che è immobilizzata, paralizzata dalla paura, usa vari generi di stampelle.*

**Krishnamurti:** È quanto stiamo dicendo. È vero. Ora è molto chiaro quello che lei dice sugli effetti della paura passata: produce azioni frammentarie. Qual è la differenza tra questa azione e l'azione della paura senza la reazione della memoria? Quando vi imbattete in un pericolo fisico che succede?

***Ascoltatore:*** *un'azione spontanea.*

**Krishnamurti:** Viene chiamata azione spontanea, è davvero spontanea? Vediamo un po', stiamo cercando di scoprire qualcosa. Siete in una foresta da soli in una zona selvaggia e improvvisamente vi imbattete in un'orsa con i cuccioli, cosa succede allora? Sapendo che l'orso è un animale pericoloso che cosa vi succede?

***Ascoltatore:*** *Aumenta l'adrenalina nel sangue.*

**Krishnamurti:** Sì, e ora qual è l'azione successiva?

***Ascoltatore:*** *Riconosco il pericolo di trasmettere la mia paura all'orso.*

**Krishnamurti:** No, cosa accade a voi? Certamente se siete spaventati, trasmettete la vostra paura all'orsa e l'orsa ha paura e vi attacca. Vi siete mai imbattuti in un orso nel bosco?

***Ascoltatore:*** *c'è qualcuno qui a cui è capitato.*

**Krishnamurti:** A me è capitato. Quel signore e io abbiamo avuto molte di queste esperienze un tempo. Ma cosa succede? c'è un orso a pochi metri da te. Ci sono tutte le reazioni del corpo, l'aumento dell'adrenalina nel sangue, e così via; tu ti fermi un momento, poi ti volti e corri via. Cosa è accaduto allora? Qual è stata la reazione? Era una reazione condizionata. Non è vero? La gente ti ha detto per generazioni: "Attento agli animali feroci!". Se avrai paura, trasmetterai la paura all'animale e quello allora ti attaccherà. Tutto accade in un solo istante. È così che funziona la paura... o l'intelligenza? Cos'è che sta operando? È la paura provocata dalla ripetizione dello "Stai attento agli animali feroci!", che è stata un vostro condizionamento sin dall'infanzia? O è l'intelligenza? La reazione condizionata di fronte all'animale e l'azione corrispondente sono una cosa. L'operazione dell'intelligenza e l'azione dell'intelligenza sono un'altra cosa; le due cose sono completamente diverse. Lo avete notato? Un autobus sfreccia davanti a te, tu non ti ci getti contro; la tua intelligenza ti dice di non farlo. Questa non è paura, a meno che non siate malati di nervi o drogati. È la vostra intelligenza a proteggervi, non la paura.

***Ascoltatore:*** *Quando ci si imbatte in un animale feroce, non si deve avere sia la reazione condizionata, sia l'intelligenza?*

**Krishnamurti:** No. State attenti, la reazione condizionata implica la paura che viene trasmessa all'animale, ma questo non succede se si agisce con l'intelligenza. Quindi, scoprite da soli cos'è che sta agendo. Se è la paura, allora l'azione è incompleta e perciò l'animale diventa pericoloso; ma nell'azione dell'intelligenza non c'è alcuna paura.

***Ascoltatore:*** *Sta dicendo che se osservo l'orso senza paura, posso venire ucciso dall'orso senza provare paura.*

***Ascoltatore (2):*** *Se non avessi incontrato un orso prima non avrei neanche saputo cos'è un orso.*

**Krishnamurti:** Create tutti tali complicazioni. È così semplice. Ora lasciamo stare gli animali. Cominciamo con noi stessi; in parte siamo animali anche noi.

Gli effetti della paura e delle sue azioni basate sui ricordi passati sono distruttivi, contraddittori e paralizzanti. Ce ne accorgiamo? Non a parole ma concretamente. È un dato di fatto che quando siete spaventati siete completamente isolati e ogni azione che prende le mosse dall'isolamento non può che essere frammentaria e perciò contraddittoria; e quindi c'è lotta, dolore e tutto il resto. Ora, un'azione accompagnata dalla consapevolezza della paura, senza tutte le reazioni della memoria, è un'azione completa. Provate! Mettetela in atto! Siatene consapevoli quando camminerete da soli verso casa e le vostre vecchie paure riaffioreranno. Allora osservate, vedete se queste paure siano paure concrete o non siano piuttosto paure proiettate dal pensiero come memoria. Quando la paura sorge, cercate di capire se state osservando dal punto di vista della reazione del pensiero o se state semplicemente osservando. Ciò di cui stiamo parlando è l'azione, perché la vita è azione. Non stiamo dicendo che solo una parte della vita è azione. La vita intera è azione e quell'azione viene spezzata; la frammentazione dell'azione è il processo della memoria, accompagnata dai suoi pensieri e dall'isolamento. E chiaro?

***Ascoltatore:*** *Vuol dire che bisogna avere esperienza di ogni secondo senza l'intervento della memoria?*

**Krishnamurti:** Signori, quando ponete una domanda come questa, dovete affrontare la questione della memoria. Noi dobbiamo fare uso della memoria, della più chiara, della più definita, della migliore memoria. Se dovete svolgere un lavoro tecnico, o persino se volete andare a

casa, avete bisogno della memoria. Ma il pensiero come reazione della memoria e proiezione della paura al di là della memoria è un'azione completamente diversa.

Ora, che cosa è la paura? Cosa accade quando c'è la paura? Come affiorano queste paure? Me lo volete dire, per favore?

***Ascoltatore:*** *In me è l'attaccamento al passato.*

**Krishnamurti:** Una cosa per volta. Cosa intende per "attaccamento"?

***Ascoltatore:*** *La mente è attaccata a qualcosa.*

**Krishnamurti:** Cioè la mente è attaccata alla memoria. "Quando ero giovane, tutto era così bello!". Oppure sono attaccato a qualcosa che potrebbe accadere; così, ho coltivato una fede che mi proteggerà, sono attaccato a un ricordo, a un mobile, a qualcosa che sto scrivendo perché mi renderà famoso, sono attaccato a un nome, a una famiglia, a una casa, a vari ricordi e così via. Mi sono identificato in tutto questo. Perché questo attaccamento?

***Ascoltatore:*** *Non è perché la paura è il vero fondamento della nostra civiltà?*

**Krishnamurti:** No, signori; perché siete attaccati alle cose? Cosa significa la parola "attaccamento"? Io dipendo da qualcosa. Dipendo da te e ti seguo sempre in modo da poter parlare con te; dipendo da te e perciò sono attaccato a te, perché attraverso questo attaccamento ottengo una certa energia, un certo slancio, e tutto il resto non conta! Quindi, sono attaccato a qualcosa, cosa significa questo? Dipendo da te, dipendo da un oggetto, da una credenza, da un libro, dalla famiglia, da una moglie. Sono dipendente da ciò che mi dà conforto, prestigio, posizione sociale. Quindi la dipendenza è una forma di attaccamento. Ora, perché dipendo? Non rispondetemi, osservate in voi stessi. Dipendete da qualcosa, non è così? Dal vostro paese, dalle

vostre divinità, dalle vostre credenze, dalle medicine che prendete, dall'alcol!

***Ascoltatore:*** *Fa parte del condizionamento sociale.*

**Krishnamurti:** È il condizionamento sociale che vi rende dipendenti? Il che significa che siete parte della società; la società non è indipendente da voi. Voi costituite la società che è corrotta; voi la componete. Siete rinchiusi in questa gabbia, ne siete parte. Allora non date la colpa alla società. Capite le implicazioni della dipendenza? Che cosa implica? Perché siete dipendenti?

***Ascoltatore:*** *Per non sentirci soli.*

**Krishnamurti:** Aspettate, ascoltatemi in silenzio. Io dipendo da qualcosa perché quel qualcosa riempie il mio vuoto. Dipendo dalla conoscenza, dai libri, perché questo nasconde il mio vuoto, la mia superficialità, la mia stupidità, così la conoscenza diviene straordinariamente importante. Parlo della bellezza di un quadro perché ne sono intimamente dipendente. Quindi, la dipendenza indica il vuoto dentro di me, la mia insufficienza, la mia solitudine, e questo mi rende dipendente da te. Questo è un dato di fatto, no? Non teorizzate, non discutete. È così. Se io non fossi vuoto, se io non fossi insufficiente, non mi curerei di cosa fate o dite. Non dipenderei da niente. Ma poiché sono vuoto e solo, non so cosa fare della mia vita. Scrivo uno stupido libro e questo soddisfa la mia vanità. Quindi, io sono dipendente, che significa che ho paura di essere solo, ho paura del vuoto che è in me. Perciò cerco di colmare il mio vuoto per mezzo di cose materiali, o di idee, o di persone.

Non avete paura di scoprire la vostra solitudine? Avete scoperto la vostra solitudine, la vostra insufficienza, il vuoto che è in voi? Questo accade ora, no? Perciò, ora avete paura di quel vuoto. Cosa farete? Cosa sta succedendo? Prima eravate attaccati alle persone, alle idee, a ogni genere di

cose, ora vedete che la vostra dipendenza nasconde il vuoto che è in voi, la vostra superficialità.

Quando lo capite, vi sentite liberi, non è vero? Ora, qual è la reazione? Quella paura è la reazione della memoria? O è la paura concreta? Lo capite?

Io lavoro duramente per voi, non è vero? – [risa] – C'era un fumetto sul giornale di ieri mattina. Un bambino diceva a un altro bambino: "Quando sarò grande diventerò un grande profeta, dirò profonde verità, ma nessuno mi ascolterà", e l'altro bambino diceva: "Allora perché parlerai se nessuno ti ascolterà?". "Ah!", rispondeva il bambino, "noi profeti siamo molto ostinati" – [risa].

Così, ora avete scoperto la vostra paura che nasce dall'attaccamento, cioè dalla dipendenza. Quando vi guardate dentro vedete il vuoto che è in voi, la vostra superficialità, la vostra piccolezza, e ne siete spaventati. Cosa succede allora? Lo vedete, signori?

***Ascoltatore:*** *Cerco di fuggire.*

**Krishnamurti:** Cercate di fuggire attraverso l'attaccamento, la dipendenza. Perciò, ritornate ai vecchi schemi. Ma se avete chiara la verità che l'attaccamento e la dipendenza nascondono il vuoto che è in voi, non scapperete, non è vero? Se non riconoscete questa verità, sarete costretti a fuggire. Cercherete di colmare quel vuoto in altri modi. Prima lo colmerete con le droghe, poi con il sesso, poi con qualcos'altro. Così, quando capite questa verità, cosa succede? Avanzate, signori, andate avanti! Ero attaccato alla casa, a mia moglie, ai libri, alla scrittura, all'idea di diventare famoso; vedo la paura nascere perché non so cosa fare del vuoto che è in me e perciò sono dipendente, attaccato alle cose. Cosa faccio quando avverto questo sentimento di grande vuoto dentro di me?

***Ascoltatore:*** *E un sentimento molto forte.*

**Krishnamurti:** Cos'è la paura? Scopro di essere spaventato, perciò sono attaccato alle cose. La paura è la reazione della memoria o è un'effettiva scoperta? La scoperta è qualcosa di completamente diverso dalla reazione al passato. Ora cos'è per voi? La scoperta reale? O la reazione al passato? Non mi rispondete. Cercate, scavate in voi stessi.

*Da The Impossible Question, dialogo tenuto a Saanen il 3 agosto 1970, copyright © 1971, Krishnamurti Foundation Trust Ltd. [Trad. it., La domanda impossibile, Ubaldini, Roma 1974].*

# 7. Saanen, 2 agosto 1970 – da “La domanda impossibile”

**Krishnamurti:** Mi accorgo che ho paura. Perché? È perché vedo che sono morto? Sto vivendo nel passato e non so cosa significa osservare e vivere nel presente; è qualcosa di completamente nuovo e ho paura di fare qualsiasi cosa nuova. E questo che cosa significa? Significa che la mia mente e il mio cervello hanno seguito i vecchi schemi, il vecchio metodo; il vecchio modo di pensare, vivere e lavorare. Ma abbiamo dimostrato che l’apprendimento, il fatto che la mente deve essere libera dal passato, è una verità. Ora guardiamo cos’è successo. Ho dimostrato che non c’è apprendimento se il passato interferisce. E poi mi accorgo che sono spaventato. Allora c’è una contraddizione tra il fatto che mi rendo conto che, per imparare, la mente deve essere libera dal passato, e il fatto che al tempo stesso io ho paura di farlo. in questo c’è una dualità. Vedo e ho paura di vedere.

***Ascoltatore:*** *Abbiamo sempre paura di vedere cose nuove?*

**Krishnamurti:** Non è forse vero? Non abbiamo forse paura di cambiare?

***Ascoltatore:*** *Ciò che è nuovo è sconosciuto. Abbiamo paura dell'ignoto.*

**Krishnamurti:** Allora ci teniamo stretti al vecchio e questo genera inevitabilmente paura, perché la vita sta cambiando; ci sono rivolgimenti sociali, disordini, guerre. E allora c'è la paura. Ora, come apprendiamo qualcosa sulla paura? Ci siamo discostati dal precedente movimento; ora vogliamo imparare qualcosa sulla dinamica della paura. Qual è la dinamica della paura? Siete consapevoli di essere spaventati? Siete consapevoli di avere delle paure?

***Ascoltatore:*** *Non sempre.*

**Krishnamurti:** Ora lei sa di essere consapevole delle sue paure? Le può resuscitare, tirarle fuori e dire: "Ho paura di ciò che la gente potrebbe dire di me". Così, lei è consapevole di avere paura della morte, paura di perdere i suoi soldi, paura di perdere sua moglie? È consapevole di queste paure? E lo stesso per le paure fisiche: di poter soffrire domani e così via? Se ne è consapevole, qual è la dinamica? Cosa le succede quando è consapevole di aver paura?

***Ascoltatore:*** *Cerco di sbarazzarmene.*

**Krishnamurti:** Quando cerca di sbarazzarsene, cosa succede?

***Ascoltatore:*** *Cerco di reprimerla.*

**Krishnamurti:** Sia che cerchiate di sfuggire alla paura sia che cerchiate di reprimerla c'è un conflitto tra la paura e la volontà di sbarazzarvene, non è vero? Allora o c'è repressione o c'è fuga; e nel tentativo di fuggire alla paura c'è un conflitto, che non fa che aumentare la paura.

***Ascoltatore:*** *Posso fare una domanda? L'"io" non è il cervello stesso? Il cervello si stanca ad avere sempre nuove esperienze e vuole riposo.*

**Krishnamurti:** Sta dicendo che il cervello ha paura di lasciarsi andare e questa è la causa della paura? Guardi, se io voglio apprendere qualcosa sulla paura, ciò significa che devo essere curioso, devo essere appassionato. Prima di tutto, devo essere curioso e non posso essere curioso se ho già tirato delle conclusioni. Così, per imparare qualcosa sulla paura non posso essere distratto dalla fuga, non può esserci un movimento repressivo, che di nuovo significa una distrazione dalla paura. Non ci deve essere il sentimento: "Devo sbarazzarmene". Se ho questi sentimenti non posso imparare. Ora, ho questi sentimenti quando vedo che ho paura? Non sto dicendo che non dovreste avere questi sentimenti, questi sentimenti semplicemente ci sono. Se ne sono consapevole, che farò? Le mie paure sono così forti che voglio fuggire. E lo stesso movimento di fuga genera ulteriore paura; seguite? Ho chiara la verità e il fatto che fuggire di fronte alla paura accresce la paura? Perciò, non è possibile fuggire. Giusto?

***Ascoltatore:*** *Non lo capisco, perché sento che se ho paura e me ne allontano, mi muovo verso qualcosa che porrà fine a quella paura, verso qualcosa che mi permetterà di farla finita con la paura.*

**Krishnamurti:** Di cosa ha paura?

***Ascoltatore:*** *Dei soldi.*

**Krishnamurti:** Ha paura di perdere i soldi, non dei soldi. Più sono, meglio è! Ma lei ha paura di perderli, giusto? Perciò che cosa fa? Si accerta che i suoi soldi siano al sicuro, ma la paura continua. Potrebbero non essere in salvo in questo mondo che cambia, la banca potrebbe fallire, e così via Sebbene lei sia pieno di soldi, ha sempre questa paura. Sfuggirle non serve, non la risolve, né serve reprimerla dicendo: "Non voglio pensarci"; l'attimo dopo ci sta pensando. Allora, fuggendo via dalla paura, evitandola, cercando di escogitare qualcosa, la paura continua. Questo

è un fatto. Ora abbiamo stabilito due fatti: che per imparare bisogna essere curiosi e che non deve esserci alcuna pressione del passato. E che per imparare qualcosa sulla paura non bisogna fuggire. Questo è un fatto; questa è la verità. Perciò non scappate. Ora, quando non scappo via dalla paura che succede?

***Ascoltatore:*** *Smetto di identificarmici.*

**Krishnamurti:** Imparare significa forse questo? Smettere?

***Ascoltatore:*** *Non capisco che cosa vuol dire.*

**Krishnamurti:** Smettere di fare qualcosa non è imparare. A causa del desiderio di non provare paura volete sfuggirle. Guardate com'è sottile questo ragionamento. Ho paura e voglio imparare qualcosa a riguardo. Non so cosa succederà. Voglio apprendere la dinamica della paura. Allora cosa succede? Non sto scappando via. Non la sto reprimendo, non la sto evitando: voglio imparare qualcosa.

***Ascoltatore:*** *Penso a come posso sbarazzarmene.*

**Krishnamurti:** Se volete sbarazzarvene, come ho già spiegato, chi è la persona che se ne sbarazzerà? Volete sbarazzarvene, il che significa che le resistete e perciò la paura aumenta. Se non capite questo, mi dispiace, ma non posso aiutarvi.

***Ascoltatore:*** *Devo accettare la paura.*

**Krishnamurti:** Non accetto la paura. Chi e l'entità che sta accettando la paura?

***Ascoltatore:*** *Se non si può scappare, bisogna accettarla.*

**Krishnamurti:** Fuggire, evitarla, prendere un romanzo e leggere quello che altre persone fanno, guardare la televisione, andare al tempio o in chiesa, sono tutti mezzi per evitare la paura e ogni mezzo per evitare la paura la

aumenta e rafforza soltanto. Questo è un fatto. Dopo avere stabilito questo fatto, non le sfuggirò, non la reprimerò, sto imparando a non fuggire. Dunque, cosa succede quando si è consapevoli della paura?

***Ascoltatore:*** *Comprendiamo il processo della paura.*

**Krishnamurti:** Lo stiamo facendo. Sto comprendendo il processo, lo sto osservando, sto imparando qualcosa. Ho paura, ma non fuggo; ora cosa succede?

***Ascoltatore:*** *Si è a faccia a faccia con la paura.*

**Krishnamurti:** Cosa succede allora?

***Ascoltatore:*** *Non c'è nessun movimento in nessuna direzione.*

**Krishnamurti:** Non c'è una domanda che vi viene naturale porvi? Per favore, ascoltatemi. Non sto fuggendo, non sto reprimendo la paura, non la sto evitando, non le sto facendo resistenza. Eccola qui, la sto osservando. Sorge naturale la domanda: chi sta osservando? Per favore non tirate a indovinare. Quando dite: "Sto guardando la paura, sto imparando qualcosa sulla paura", chi è l'entità che la sta guardando?

***Ascoltatore:*** *La paura stessa.*

**Krishnamurti:** La paura che guarda se stessa? Non tirate a indovinare. Non saltate alle conclusioni, riflettete. La mente non sta scappando di fronte alla paura, non sta innalzandole contro un muro di coraggio e tutto il resto. Cosa succede quando osservo? A me viene naturale la domanda: "Chi sta osservando la cosa chiamata paura?", non mi rispondete, per favore. Ho posto io la domanda, non voi. Signori, scoprite chi è che sta osservando la paura: un altro frammento di me stesso?

***Ascoltatore:*** *llentità che sta osservando non può essere il risultato del passato, deve essere nuova, qualcosa che*

*accade in questo momento.*

**Krishnamurti:** L'argomento non è se l'osservatore sia il risultato del passato. Io sto osservando, io sono consapevole della paura, sono consapevole di aver paura di perdere i miei soldi, di ammalarmi, che mia moglie mi lasci e Dio sa cos'altro. E voglio imparare qualcosa su questo; perciò, sto osservando e la mia domanda naturale è: "Chi sta osservando questa paura?".

***Ascoltatore:*** *L'immagine di me stesso.*

**Krishnamurti:** Quando pongo la domanda: "Chi sta osservando", cosa succede? In questa domanda c'è una divisione, non è vero? Questo è un fatto, quando dico: "Chi sta osservando", significa che la cosa è là e io sto osservando, perciò c'è una divisione. Ora, perché c'è una divisione? Rispondetemi, non tirate a indovinare, non ripetete quello che ha detto qualcun altro, me compreso. Scoprite perché esiste questa divisione nel momento in cui fate la domanda: "Chi sta osservando?". Scopritelo,

***Ascoltatore:*** *c'è il desiderio da parte mia di osservare.*

**Krishnamurti:** Ciò significa che il desiderio dice: "Osservo per fuggire", mi seguite? Lei ha detto prima: "Ho capito che non devo fuggire", e ora si ritrova con quel desiderio che la porta di nuovo sottilmente a fuggire; perciò, sta ancora guardando la paura dall'esterno. Ne capisce l'importanza? Sta osservando con l'intenzione di sbarazzarsi della paura, perciò c'è una divisione che rinforza soltanto la paura. Allora ripeto la domanda: "Chi sta osservando la paura?".

***Ascoltatore:*** *Non c'è allora un altro punto, cioè, chi è che sta ponendo la domanda: "Chi osserva la paura?".*

**Krishnamurti:** Io sto ponendo questa domanda.

***Ascoltatore:*** *Ma chi sta facendo la domanda?*

**Krishnamurti:** È la stessa cosa, è soltanto che lei fa un ulteriore passo indietro. Ora, per favore, ascoltate: questo è il modo più pratico di affrontare la questione. Osservate che, se seguite molto attentamente, la mente si libererà dalla paura, ma non lo state ancora facendo.

Ho paura di perdere i miei soldi e perciò cosa faccio? Fuggo evitando di pensarci. Così mi accorgo di com'è stupido evitare la paura, perché più le resisto più ho paura. Osservo questo e sorge la domanda: Chi osserva? È il desiderio che vuole sbarazzarsi della paura, andare oltre, liberarsene? Questo è osservare? Lo è. E io so che osservarla in quel modo non fa che dividere e quindi rinforzare la paura. Dunque, ho chiara la verità di tutto questo; così, il desiderio di sbarazzarmene svanisce, mi seguite? È lo stesso che guardare un serpente velenoso: il desiderio di toccarlo svanisce. Il desiderio di prendere delle droghe ha fine quando riconosco il pericolo reale che comportano. Non le toccherò. Sino a quando non ne riconosco il pericolo, io continuerò a farlo. Allo stesso modo, sino a quando non riconoscerò che fuggire via dalla paura la rinforza, io continuerò a farlo. Nel momento in cui lo riconoscerò, non scapperò. Allora, cosa accade?

***Ascoltatore:*** *Come può una persona che ha paura di essere coinvolta, guardare? Si è atterriti.*

**Krishnamurti:** Ve lo mostro. Se avete paura di guardare la paura, non imparerete niente, e se volete imparare qualcosa sulla paura, non siatene atterriti. È così semplice: se non sai nuotare, non ti tuffi nel fiume. Quando so che la paura non finirà mai se temo di guardarla e, se realmente voglio guardarla, dirò: "Non mi importa, guarderò".

***Ascoltatore:*** *Abbiamo detto che è il desiderio di fuggire di fronte alla paura che genera sempre maggiore paura. Quando ho paura e voglio liberarmene, allora ciò che faccio*

*sempre è farla diventare relativa, per potermici identificare e trovare così un'unità con me stesso.*

**Krishnamurti:** Lo vedete! Sono tutti trucchi che applichiamo a noi stessi. Ascoltate, signori. Chi sta dicendo tutto questo? Lei fa uno sforzo per identificarsi con la paura.

***Ascoltatore:*** *Io sono quella paura.*

**Krishnamurti:** Ah! Aspetti. Se lei è quella paura, come dice, allora che accade?

***Ascoltatore:*** *Quando vengo a patti con la paura, comincia a diminuire.*

**Krishnamurti:** No, non si tratta di venire a patti con la paura! Quando dite che avete paura, la paura non è qualcosa di separato da voi. Cosa succede? Io sono scuro di pelle. Ho paura di essere scuro, ma dico: "Sì, sono scuro di pelle", e così finisce la paura, non è così? Non sto scappando. Cosa succede allora?

***Ascoltatore:*** *La accetto.*

**Krishnamurti:** La accetto? Al contrario, dimentico di essere di pelle scura. Voglio imparare qualcosa su me stesso. Devo conoscere me stesso completamente, appassionatamente, perché questo è il fondamento di ogni azione; altrimenti vivrò nella più totale confusione. Per imparare qualcosa di me stesso non posso seguire nessuno, se seguo qualcuno non sto imparando. Imparare implica che il passato non interferisca, perché il mio "io" è qualcosa di straordinario, vitale, mobile, dinamico; allora devo guardarlo ogni volta da capo, con una mente nuova. Non c'è una mente nuova se il passato è sempre in azione. Questo è un fatto, lo vedo. E quando lo vedo mi accorgo di essere spaventato. Non so cosa accadrà. Così voglio imparare qualcosa sulla paura, mi seguite? Mi muovo sempre all'interno della dinamica dell'apprendimento. Voglio

conoscere me stesso e mi accorgo di qualcosa, di una profonda verità. Imparerò che non devo fuggire a tutti i costi di fronte alla paura. Non devo provare di nuovo il desiderio sottile di fuggire via. Quindi, cosa accade a una mente capace di guardare la paura senza divisioni? La divisione è il tentativo di sbarazzarsi della paura, è le insidiose forme che assume la fuga, è la repressione, e così via. Cosa accade alla mente quando si confronta con la paura senza alcun problema di fuga? Per favore, scopritelo, rivolgetegli la vostra mente.

*Da The impossible Question, dialogo tenuto a Saanen il 2 agosto 1970, copyright ©1972, Krishnamurti Foundation Trust Ltd [tcad. it. La domanda impossibile, Ubaldini, Roma 1971].*

# 8. Saanen, 25 luglio 1972

Il dolore esiste quando c'è la paura. Quindi dobbiamo approfondire la questione della paura. Che cosa teme un essere umano? Che cosa significa fondamentalmente paura? Senso di insicurezza? Un bambino ha bisogno di completa sicurezza, così la madre e il padre lavorano sempre di più, le famiglie si sfasciano, i genitori sono così presi da se stessi, dalla loro posizione nella società, dal desiderio di avere più soldi, più frigoriferi, più macchine, più di questo e più di quello, che non resta loro il tempo per dare completa sicurezza ai bambini. La sicurezza è una delle cose essenziali della vita, non soltanto per te e per me, ma per tutti. Sia per chi vive nei ghetti sia per chi vive nei palazzi, la sicurezza è assolutamente necessaria. Altrimenti il cervello non può funzionare efficientemente, in modo sano. Osservate questo processo. Ho bisogno di sicurezza, devo avere da mangiare, di che coprirmi e ripararmi, come tutti. E, se sono fortunato, posso riuscirci dal punto di vista fisico. Ma da un punto di vista psicologico raggiungere una completa sicurezza è molto più difficile. Così cerco quella sicurezza in una credenza, in un risultato, nella nazione, nella famiglia o nella mia esperienza e quando quell'esperienza, quella famiglia, quella credenza viene minacciata, ho paura. Ho paura quando devo affrontare un pericolo psicologico, come l'incertezza, l'incontro con qualcosa che non conosco, il domani. Allora c'è la paura. E

ho paura anche quando mi confronto con voi che penso siate migliori di me.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Saanen il 25 luglio 1.962, copyright © 1972/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 9. Saanen, 2 agosto 1962

Vorrei parlare di qualcosa che forse a qualcuno di voi non è molto familiare, ovvero se sia possibile liberare la mente dalla paura. Vorrei andare abbastanza in profondità, ma non mi dilungherò in troppi dettagli, perché ognuno può provvedere ai dettagli da sé.

È possibile alla mente liberarsi completamente dalla paura? La paura di ogni genere produce illusioni, rende la mente ottusa e superficiale. Dove c'è paura non c'è ovviamente libertà, e senza libertà non c'è assolutamente amore. Molti di noi provano diverse forme di paura: paura dell'oscurità, paura dell'opinione pubblica, paura dei serpenti, paura del dolore fisico, paura della vecchiaia, paura della morte. Abbiamo letteralmente dozzine di paure. Allora è possibile essere completamente liberi dalla paura?

Possiamo vedere cosa provoca la paura in ciascuno di noi. Induce a mentire, corrompe in vari modi, rende la mente vuota, superficiale. Ci sono dei lati oscuri della mente che non possono essere esplorati e rivelati sino a quando si ha paura. La protezione fisica di se stessi, l'istinto di allontanarsi da un serpente velenoso, di ritrarsi dall'orlo di un precipizio, di evitare di cadere sotto un autobus, e così via, è sano, naturale, salutare. Ma io mi riferisco alla protezione psicologica di se stessi che fa sì che si abbia paura della malattia, della morte, del nemico. Quando cerchiamo di realizzarci in qualche modo, che sia attraverso

la pittura, la musica, le relazioni, o quello che vi pare, abbiamo sempre paura. Quindi, ciò che è importante è essere consapevoli di questo processo nella sua interezza dentro di noi, per osservare, per imparare qualcosa, senza domandare come sbarazzarci della paura. Quando vorrete semplicemente sbarazzarvi della paura, troverete modi e mezzi per fuggire, e allora non potrete mai essere liberi dalla paura.

Quando considererete che cos'è la paura e come occuparvene, vedrete che per la maggior parte di noi la parola è molto più importante del fatto. Prendete la parola solitudine. Con questa parola intendo il senso di isolamento che improvvisamente sopravviene senza alcuna ragione apparente. Non so se vi è mai capitato. Potete essere circondati dalla vostra famiglia, dai vostri vicini, potete stare passeggiando con gli amici, o viaggiando in un autobus affollato, e improvvisamente vi sentite completamente isolati. Dal ricordo di questa esperienza nasce la paura dell'isolamento, di essere soli. Oppure siete affezionati a qualcuno, lo perdete e vi ritrovate abbandonati, soli. Avvertendo questo senso di isolamento, lo sfuggite per mezzo della radio, del cinema, oppure ricorrete al sesso, all'alcol, o andate in chiesa, adorate Dio. Che andiate in chiesa o prendiate una pillola, si tratta comunque di una fuga e tutte le fughe sono essenzialmente le stesse.

La parola solitudine ci impedisce di accedere alla completa comprensione di quello stato. La parola, associata con l'esperienza passata, evoca il sentimento di pericolo e crea paura; perciò, cerchiamo di scappare. Per favore, guardatevi come in uno specchio, non ascoltate me soltanto, e vedrete che la parola ha uno straordinario significato per la maggior parte di noi. Parole come Dio, comunismo, inferno, paradiso, solitudine, moglie, famiglia, che sorprendente influenza hanno su di noi! Siamo schiavi di

queste parole, e la mente che è schiava delle parole non è mai libera dalla paura.

Per essere consapevoli della paura e imparare qualcosa su di essa non bisogna interpretare quel sentimento attraverso le parole, perché le parole sono associate con il passato, con la conoscenza. E proprio nell'imparare qualcosa sulla paura senza ricorrere ad alcuna verbalizzazione – cosa che non ha niente a che fare con la conoscenza – scoprirete che avviene una totale liberazione della mente da ogni paura. Ciò significa che bisogna andare molto in profondità in se stessi, mettere da parte tutte le parole; e quando la mente capisce l'intero contenuto della paura ed è perciò libera dalla paura, sia consciamente sia inconsciamente, allora sopraggiunge uno stato di innocenza. Per molti cristiani la parola innocenza è soltanto un simbolo; ma io mi riferisco a un reale stato di innocenza, in cui non si prova alcuna paura. Allora la mente diviene completamente matura, istantaneamente, senza passare attraverso il tempo. Ciò è possibile soltanto quando c'è una totale attenzione e una totale consapevolezza di ogni pensiero, di ogni parola, di ogni gesto. La mente è attenta senza la barriera che le parole, le interpretazioni, le giustificazioni o le condanne creano. Una mente simile è luce in se stessa; e una mente che è luce in se stessa non ha paura.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Saanen il 2 agosto 1962, in Colletted works of J. Krishnamurti, vol. xiii, copyright © 1992, The Krishnamurti Foundation of America.*

# 10. Roma, 7 aprile 1966

In un piccolo villaggio conta molto cosa il vostro vicino pensa di voi. Avete paura di non essere capace di realizzarvi, di non essere capaci di raggiungere quello che vorreste, di non essere di successo. Conoscete le varie forme di paura?

La mera resistenza non segna la fine della paura. A parole, intellettualmente, potete essere intelligenti abbastanza per razionalizzarla e innalzarle contro un muro, ma dietro quel muro c'è il costante assillo della paura. Se non siete liberi dalla paura, non potete pensare, sentire, o vivere veramente. Vivete nell'oscurità. Le religioni hanno coltivato la paura attraverso l'idea dell'inferno e tutto il resto. C'è la paura dello Stato, della tirannia. Dovete pensare al pubblico, allo Stato, ai dittatori, alla gente che sa cosa è buono per voi, al Grande Fratello e al Grande Padre. È possibile essere in concreto totalmente liberi dalla paura? Se volete discuterne, potrete imparare qualcosa. Se dite: "Non riesco a sbarazzarmene; cosa devo fare?", non c'è problema. Qualcuno vi dirà che cosa fare, ma voi sarete sempre dipendenti da quella persona, ed entrerete in un altro ambito di paura.

***Ascoltatore:*** *La coscienza del pericolo e quindi la paura potrebbero costituire un problema.*

**Krishnamurti:** No, sono una reazione salutare; altrimenti rimarreste uccisi. Se sull'orlo di un precipizio non siete

spaventati o non fate attenzione, correte un grave pericolo, ma quella paura, la paura fisica, crea anche una paura psicologica. È un problema molto complesso. Non basta dire: “Ho paura di questo o quest’altro, lasciate che la cancelli”. Per comprenderlo dovete innanzi tutto avere le idee chiare riguardo alle parole; dovete rendervi conto che la parola non è la paura, bensì che la parola genera paura: inconsciamente l’intera struttura è verbale. La parola cultura comporta una profonda reazione della memoria: cultura italiana, cultura europea, cultura indiana, cultura giapponese. È interessante approfondire. L’inconscio è costituito da ricordi, esperienze, tradizioni, propaganda, parole. Avete un’esperienza e reagite. La reazione viene tradotta in parole: “Ero felice”, “Ero infelice”, “Mi ha ferito”, e queste parole rimangono. Svegliano e rinforzano l’esperienza quotidiana.

Immaginiamo che mi abbiate insultato; ciò ha lasciato un segno e questo segno è rinforzato, approfondito dalla parola, dalla memoria associata a quel sentimento, che è realmente una parola, una tradizione. È importante capirlo. In certi paesi come l’Asia, tra certi gruppi di persone la tradizione è immensa, molto più forte che qui, perché hanno vissuto più a lungo; il loro è un antico paese, molto più radicato, con una tradizione di diecimila e più anni. La parola evoca ricordi, associazioni, che sono tutte parte dell’inconscio, e provoca anche paura.

Prendete la parola “cancro”. La sentite pronunciare e immediatamente tutte le idee e i pensieri sul cancro invadono la vostra mente: il dolore, l’agonia, la sofferenza, e la domanda: “Ho il cancro?” La parola è straordinariamente importante per noi. La parola, la frase, quando è organizzata, diventa un’idea, basata su una formula che ci tiene in pugno.

La parola non è la cosa reale; la parola “microfono” non è il microfono. Ma una parola provoca piacere o paura in quanto è legata a un’associazione o a un ricordo. Siamo schiavi delle parole e per analizzare qualcosa pienamente, per osservare, dobbiamo essere liberi dalla parola. Se sono induista, brahmano, cattolico, protestante, anglicano o presbiteriano, per osservare devo liberarmi da quella parola con tutte le sue associazioni, e questo è straordinariamente difficile. La difficoltà svanisce quando investighiamo, quando esaminiamo le cose con passione.

L’inconscio è il luogo dove si raccoglie la memoria; l’inconscio viene risvegliato da una parola. Un odore o la vista di un fiore vi inducono a fare immediatamente delle associazioni. Il magazzino, il luogo dove si raccoglie la memoria è l’inconscio, e noi parliamotanto a sproposito dell’inconscio. Che in realtà non è niente, è banale e superficiale come la mente conscia. Entrambi possono essere sani ed entrambi possono essere malati.

La parola provoca paura e la parola non è la cosa reale. Cos’è la paura? Di cosa ho paura? State attenti, stiamo discutendo. Prendete la vostra personale paura. Può essere paura di vostra moglie, di perdere il lavoro o la vostra reputazione.

Cos’è la paura? Prendiamo per il momento un problema come quello della morte. È un problema davvero complesso. Ho paura della morte. Come sorge questa paura? Ovviamente attraverso il pensiero. Ho visto morire delle persone. Anch’io posso morire, dolorosamente o serenamente, e pensarci ha provocato questa paura.

***Ascoltatore:*** *Una delle maggiori paure è quella dell’ignoto.*

**Krishnamurti:** È l’ignoto. Lo sto prendendo come esempio. Considerate al suo posto la vostra personale

paura: la paura di vostra moglie, di vostro marito, del vostro vicino, della malattia, di non essere capaci di realizzarvi, di non amare, di non avere abbastanza amore, di non essere intelligenti.

***Ascoltatore:*** *Certo in alcuni casi è giustificata. Se ad esempio un uomo ha paura di sua moglie.*

**Krishnamurti:** D'accordo; è sposato e ha paura di sua moglie.

***Ascoltatore:*** *O ha paura del suo capo o di perdere il lavoro.*

**Krishnamurti:** Un momento. Perché dovrebbe avere paura? Noi stiamo discutendo della paura, non del lavoro, della moglie. La paura esiste in relazione a qualcosa; non esiste in astratto. Ho paura del mio capo, di mia moglie, del mio vicino, della morte. La paura è in relazione a qualcosa. Ho preso la morte come esempio. Ne ho paura. Perché? Cosa provoca questa paura? Ovviamente è il pensiero. Io, con i miei occhi, ho visto la morte, ho visto delle persone morire. A ciò viene associato il fatto che uno di questi giorni anche io, proprio io, morirò. Il pensiero lo pensa; c'è questo pensiero. La morte è qualcosa di inevitabile. È qualcosa da respingere il più lontano possibile. Io non posso allontanarla se non con il pensiero. C'è una distanza, una certa quantità di anni mi è stata assegnata. Quando verrà il momento per me di andare, andrò, ma nel frattempo l'avrò tenuta lontano. Il pensiero, attraverso l'associazione, attraverso l'identificazione, attraverso la memoria, attraverso l'ambiente sociale e religioso, attraverso il condizionamento economico, la razionalizza, la accetta o si inventa un aldilà. Posso venire a contatto con un fatto? Ho paura di mia moglie. Questo è molto più semplice. Lei mi domina. Posso portare una dozzina di ragioni alla paura che ho di lei. Vedo come la paura sorge. Come posso liberarmene? Posso domandarlo a lei, posso andarmene, ma questo non risolve

il problema. Come posso liberarmi di questa paura? Guardatela. Ho paura di mia moglie. Lei ha un'immagine di me e io ho un'immagine di lei. Non c'è una relazione reale se non forse fisica. Altrimenti è una mera relazione tra immagini. Non sono cinico, si tratta di un dato di fatto, non è vero? Forse quelli tra voi che sono sposati lo sanno meglio di quanto non lo sappia io.

***Ascoltatore:*** *Forse la moglie avrà un'immagine debole del marito, e il marito un'immagine forte della moglie.*

**Krishnamurti:** Forte e dura. Lei ha più che ragione, signore, ma non c'è alcuna relazione reale. Essere in relazione significa essere in contatto. Come si può immaginare di essere in relazione con un'altra immagine? un'immagine è un'idea, una memoria, una reminiscenza, un ricordo. Se veramente voglio essere libero dalla paura, devo distruggere l'immagine di mia moglie, e lei deve distruggere l'immagine che ha di me. Io posso distruggere la mia, lei la sua, ma un'azione unilaterale non mi libera dalla relazione che risveglia la paura. Io distruggo totalmente l'immagine che ho di te, la guardo e allora capisco di che relazione si tratta. Disintegro l'immagine che ho di te, completamente. Allora sono direttamente in contatto con te, non con l'immagine che ho di te. Ma tu potresti non aver distrutto l'immagine che hai di me perché ti procura piacere.

***Ascoltatore:*** *Questa è la difficoltà, io non ho distrutto la mia immagine.*

**Krishnamurti:** Così insistete e io dico: "D'accordo, non ho alcuna immagine di te". Non ho paura di te. La paura cessa soltanto quando c'è un contatto diretto. Se non ho scappatoie a nessun livello, posso guardare il dato di fatto. Posso guardare il dato di fatto che morirò, tra dieci o vent'anni. Capirò la morte, ci entrerò in contatto fisicamente, organicamente nel futuro, perché sono ancora

vivo. Sono pieno di energie, sono ancora attivo, sano. Ma se ora fisicamente non posso morire, psicologicamente posso.

Ciò richiede enorme osservazione, penetrazione e lavoro. Morire significa che bisogna morire ogni giorno, non soltanto travent'anni. Voi morite ogni giorno a tutto ciò che conoscete, eccetto che da un punto di vista materiale. Morite all'immagine di vostra moglie, morite ogni giorno ai piaceri che avete, ai dolori, ai ricordi, alle esperienze. Altrimenti non potreste entrare in contatto con essi. Se morite a tutto ciò, cessa la paura e c'è un rinnovamento.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Roma il 7 aprile 1966, in The Collected Works of J. Krishnamurti, vol. xvi, copyright © 1992, The Krishnamurti Foundation of America.*

# 11. Discorso agli studenti della Rajghat School, 5 gennaio 1954

Vorrei parlare di un argomento forse difficile, ma cercheremo di renderlo più semplice e diretto possibile. Voi sapete che la maggior parte di noi ha un certo genere di paure? Non è vero? Conoscete la vostra personale paura? Potreste avere paura del vostro professore, o del vostro capo, o dei vostri genitori, o degli adulti, o di un serpente, o di un bufalo, o di cosa dice la gente, o della morte, e così via. Tutti hanno paura, ma le paure dei giovani sono alquanto superficiali. Quando si diventa più adulti, le paure diventano più complesse, più difficili, più sottili. Conoscete le parole “sottile”, “complesso” e “difficile”, non è vero? Per esempio, voglio realizzarmi; non sono ancora grande, e voglio realizzarmi. Sapete cosa significa “realizzarsi”? Ogni parola è difficile, non è vero? Voglio diventare un grande scrittore. Sento che potrei scrivere, la mia vita potrebbe essere felice. Così, voglio scrivere. Ma mi succede qualcosa, mi paralizzo, e per il resto della mia vita mi sento spaventato, frustrato. Sento che non ho vissuto. Così, questa diventa la mia paura. Poi, quando divento grande, subentrano varie forme di paura: paura di essere abbandonati, di non aver un amico, paura di essere soli, di perdere delle proprietà,. di non avere una posizione e altri

vari tipi di paure. Ma noi non afronteremo ora quelle forme di paura veramente difficili e sottili, perché richiedono una riflessione di gran lunga più grande.

È molto importante che noi, voi giovani e io, consideriamo la questione della paura, perché la società e gli adulti pensano che la paura sia necessaria per indurvi a comportarvi bene. Se il vostro professore o i vostri genitori vi incutono paura, vi possono controllare meglio, no? Possono dire: “Fai questo e non fare quello”, e voi farete bene a obbedirgli. Quindi, la paura viene usata come strumento di pressione morale. I professori, in una classe numerosa, per esempio, usano la paura come mezzo per controllare gli studenti. Non è così? La società sostiene che la paura è necessaria, altrimenti la gente si comporterebbe selvaggiamente. La paura, in questo modo, diventa una necessità per il controllo dell’uomo.

Voi sapete che la paura viene usata anche per civilizzare l’uomo. Le religioni nel mondo hanno utilizzato la paura come mezzo per controllare l’uomo. Non è vero? Le religioni affermano che se tu fai certe cose in questa vita, ne renderai conto nella prossima. Sebbene tutte le religioni predichino l’amore, sebbene predichino la fratellanza, sebbene parlino dell’unità dell’uomo, tutte sottilmente o in modo brutale e grossolano persistono nel dare questo significato alla paura.

Se siete in molti in una classe, come può controllarvi il professore? Non può. Deve inventare metodi e mezzi per controllarvi. Così, dice: “Entra in competizione. Diventa come quel ragazzo che è molto più intelligente di te”. Allora vi sforzate, avete paura. La vostra paura è generalmente usata come mezzo per controllarvi. Capite? Allora non è forse molto importante che l’educazione sradichi la paura, aiuti gli studenti a liberarsene, quando la paura corrompe la mente? Io penso che è molto importante in una scuola di

questo genere che ogni forma di paura venga compresa, dispersa e che si riesca a sbarazzarsene. Altrimenti, deforma la vostra mente e non vi permette di servirvi della vostra intelligenza. La paura è come una nube oscura e quando avete paura è come se camminaste nella luce del sole con una nube scura nella mente.

Allora, la funzione dell'educazione non è forse quella di essere veramente educati, e quindi di capire la paura e di liberarsene? Per esempio, supponiamo che siate usciti senza dirlo al vostro direttore o al vostro professore e ritorniate e inventiate delle storie. Se dite che siete stati con alcune persone, mentre siete stati al cinema, significa che siete spaventati. Se non aveste paura del vostro professore, pensereste che è vostro diritto fare quello che volete e che il professore pensa lo stesso. Ma capire la paura implica molto di più che fare esattamente quello che si vuole. Sapete che vi sono delle reazioni naturali del corpo, no? Quando vedete un serpente, fate un balzo indietro. Non si tratta di paura, perché è la naturale reazione del corpo. Di fronte a un pericolo, il corpo reagisce; si allontana d'un balzo. Se vi trovate sull'orlo di un precipizio, non camminate così, senza guardare. Questa non è paura. Quando vedete un pericolo, una macchina arrivare molto velocemente, vi togliete subito dalla strada. Qui non si tratta di paura. Si tratta di reazioni corporee per proteggersi, queste reazioni non hanno a che fare con la paura.

La paura sopravviene quando si vuole fare qualcosa e si trovano degli ostacoli, non è vero? Questo è un genere di paura. Volete andare al cinema, volete andare a Benares per un giorno e il professore dice di no. Ci sono delle regole e a voi non piacciono. Volete andare, allora vi inventate delle scuse, poi tornate, il professore vi scopre e temete la punizione. Così la paura sopravviene quando avete la sensazione che sarete puniti. Ma se il professore vi dicesse

serenamente perché non dovreste andare in città, vi spiegasse i pericoli come quello di mangiare del cibo non igienico e così via, voi capireste. Anche se non ci fosse il tempo di spiegarvi e di sviscerare nella sua interezza il problema del perché non dovete andare, poiché anche voi fate uso della ragione, la vostra intelligenza sarebbe stimolata a scoprirne il motivo. Allora, non ci sarebbe alcun problema, non andreste. Se invece volete andare, ne discutereste e trovereste una soluzione.

Fare quello che vi pare per mostrare che siete liberi dalla paura non è intelligente. Il coraggio non è che l'opposto della paura. Sapete che nei campi di battaglia vi sono molti coraggiosi. Per varie ragioni bevono o altro, per sentirsi coraggiosi, ma questa non è libertà dalla paura. Tuttavia non affronteremo questo argomento. Fermiamoci qui.

L'educazione non dovrebbe aiutare gli studenti a essere liberi da ogni genere di paura? Ovvero, da ora in poi, a capire tutti i problemi della vita, i problemi del sesso, i problemi della morte, dei rapporti con l'opinione pubblica, con l'autorità? Discuteremo tutte queste cose, così che quando lascerete questo posto, sebbene ci siano tante paure nel mondo, sebbene abbiate le vostre ambizioni, i vostri desideri, capirete e così sarete liberi dalla paura, perché, sapete, la paura è molto pericolosa. Tutti hanno paura di qualcosa. La maggior parte della gente non vuole fare errori, non vuole sbagliare, specialmente quando è giovane. Così pensa che se potesse seguire qualcuno, se potesse ascoltare qualcuno, le verrebbe detto cosa fare, e allora potrebbe raggiungere un fine, uno scopo.

Molti di noi sono molto conservatori. Sapete cosa significa questa parola, sapete cosa si deve conservare, tenere stretto, custodire? Molti di noi vogliono mantenere la loro rispettabilità, e così vogliono fare la cosa giusta,

vogliono seguire la giusta condotta. Se lo analizzate a fondo, questo non è altro che un segnale di paura. Perché non fare un errore, perché non sperimentare? Ma l'uomo che ha paura pensa sempre: "Devo fare la cosa giusta, devo apparire rispettabile, non devo lasciare che la gente pensi cosa sono e cosa non sono". Un uomo simile ha realmente, fondamentalmente e alla base, paura. Un uomo ambizioso è davvero una persona spaventata, e una persona spaventata non riceve amore, non suscita simpatia. È come una persona appartata dietro un muro, in una casa. È molto importante, quando siamo giovani, capire questa cosa, capire la paura. È la paura che ci fa ubbidire, ma se ne possiamo parlare a fondo, ragionare insieme, discutere e pensare insieme, allora possiamo capirla e agire di conseguenza. Invece, costringermi, forzarmi, a fare qualcosa che non capisco incutendomi paura, non è un metodo giusto di educazione, no?

Allora, credo che sia molto importante, in un luogo come questo, che sia l'educatore sia l'allievo comprendano questo problema. La creatività, essere creativi, capite cosa significa? Scrivere una poesia, dipingere un quadro, guardare un albero sono attività parzialmente creative. L'amore per gli alberi, i fiumi, gli uccelli, la gente, la terra, il senso di appartenenza alla terra sono sentimenti parzialmente creativi. Ma questo sentimento viene distrutto quando avete paura, quando dite: "Questo è mio, il mio paese, la mia classe, il mio gruppo, la mia filosofia, la mia religione". Quando provate questo tipo di sentimento non siete creativi. È la paura che vi detta questo senso di possesso, "il mio paese". Dopo tutto, la terra non è né vostra né mia; è nostra. E se saremo in grado di pensare in questi termini, creeremo un mondo completamente diverso, non un mondo americano o un mondo russo o un mondo indiano, ma il nostro mondo, vostro e mio, del ricco e del povero. Ma la difficoltà consiste nel fatto che quando

abbiamo paura, noi non creiamo. Una persona che ha paura non può mai trovare la verità o Dio. Dietro tutti i nostri culti, le nostre immagini, i nostri rituali, c'è la paura, e perciò i vostri dèi non sono che pietre.

Quindi, è molto importante, ora che siete giovani, che capiate questa cosa, e potrete capirla soltanto quando riconoscerete che avete paura, quando potrete guardare le vostre personali paure. Ma ciò richiede una notevole introspezione, degna di discussione. Ne discuteremo con gli insegnanti, perché è un problema molto più profondo, di cui possono discutere le persone più adulte. Tuttavia la funzione dell'educatore è quella di aiutare a capire la paura. È compito degli insegnanti aiutarvi a capire la paura, a non reprimerla e a non bloccarvi, così che, quando lascerete questo posto, la vostra mente sia limpida, acuta e incontaminata. Come dicevo ieri, gli adulti non hanno creato un mondo bello, sono pieni di oscurità, di paura, corrotti, competitivi; non hanno creato un mondo buono. Forse se voi sarete in grado, quando lascerete questo posto, Rajghat, di essere realmente liberi da qualsiasi genere di paura o di capire come affrontarla in voi stessi e negli altri, allora forse creerete un mondo completamente diverso, non un mondo dei comunisti o dei congressisti e così via, ma un mondo totalmente differente. Davvero, questo è lo scopo dell'educazione.

Studente: Come ci liberiamo della paura?

**Krishnamurti:** Volete sapere come liberarvi della paura? Sapete di cosa avete paura? Seguitemi attentamente. La paura è sempre in relazione con qualcos'altro. La paura non esiste in se stessa. Esiste in relazione a un serpente, a ciò che i vostri genitori potrebbero dire, a un insegnante, alla morte: è in connessione con qualcosa. Capite? La paura non è una cosa per se stessa, esiste in contatto, in relazione, in rapporto con qualcos'altro. Sapete che siete spaventati?

Non avete paura dei vostri genitori, non avete paura dei vostri insegnanti? Spero di no, ma probabilmente è così. Non avete paura di non superare gli esami? Non avete paura che la gente non pensi bene di voi, e non dica di voi grandi cose? Non siete spaventati? Conoscete le vostre paure? Sto cercando di mostrarvi come siete spaventati. Così, innanzi tutto, dovete sapere di cosa avete paura.

Ve lo spiegherò molto lentamente.

Innanzi tutto dovete conoscere la mente. La paura è qualcosa di separato dalla mente o è la mente a creare la paura, sia perché ricorda sia perché si proietta nel futuro? Avreste fatto meglio a tormentare i vostri insegnanti sino a quando non vi avessero spiegato tutte queste cose. Dedicate un'ora al giorno a studiare matematica o geografia, ma non dedicate neanche due minuti al più importante problema della vita. Non dovreste dedicare più tempo, insieme ai vostri insegnanti, a questo? A come liberarvi dalla paura, piuttosto che a discutere semplicemente di matematica o a leggere un libro?

Una scuola basata su qualsiasi genere di paura è una scuola corrotta, non dovrebbe esistere. La comprensione di questo problema richiede una grande intelligenza da parte degli insegnanti e dei ragazzi. La paura corrompe e per liberarsene bisogna capire come viene creata dalla mente. Non esiste qualcosa come la paura, ma ciò che la mente crea. La mente vuole riparo, sicurezza, la mente ha varie forme di autoprotezione. E sino a quando esisterà tutto questo, avrete paura. È molto importante capire l'ambizione, capire l'autorità. Entrambe sono segnali di distruzione.

*Dal resoconto del discorso agli studenti della Rajghat School, Varanasi, 5 gennaio 1954, in The Collected Works of J. Krishnamurti, vol. viii, copyright © 1991, The Krishnamurti Foundation of America.*

# 12. Parigi, 22 marzo 1966

Molte persone hanno paura, sia fisicamente sia interiormente. La paura esiste solo in relazione a qualcosa. Ho paura della malattia, del dolore fisico. L'ho provato e ne ho paura. Ho paura dell'opinione pubblica. Ho paura di perdere il lavoro. Ho paura di non avere successo, di non realizzarmi. Ho paura dell'oscurità, ho paura della mia stupidità, della mia piccolezza. Abbiamo talmente tante diverse paure e cerchiamo di ridurle in frammenti. Non sembriamo capaci di vedere cosa c'è dietro. Se pensiamo di aver capito una particolare paura, e di averla superata, ecco che ne affiora un'altra. Quando sappiamo di essere spaventati, cerchiamo di fuggire, o di trovare una risposta, di scoprire cosa fare, o tentiamo la via della repressione.

Noi esseri umani abbiamo abilmente sviluppato una rete di fughe. Dio, il divertimento, l'alcol, il sesso e qualsiasi altro genere di cose. Tutte le vie di fuga sono la stessa, che siano in nome di Dio o del bere! Se dobbiamo vivere come esseri umani, dobbiamo risolvere questo problema. Vivere nella paura, conscia o inconscia, è come vivere nell'oscurità, con tremendi conflitti e resistenze interiori. Più grande è la paura, più grande è la tensione, più grande è la nevrosi, più grande è l'istinto di fuga. Se non le sfuggiamo, allora ci domandiamo: "Come la supero?". Cerchiamo metodi e mezzi per superarla, ma sempre entro l'ambito della conoscenza. Facciamo qualcosa contro di essa, ma l'azione generata dal pensiero è un'azione nell'ambito

dell’esperienza, della conoscenza, del conosciuto e perciò non ha risposta. Questo è quello che facciamo e moriamo spaventati. Viviamo le nostre vite nella paura e moriamonella paura. Un essere umano può sradicare completamente la paura? Possiamo fare qualcosa, o non possiamo fare niente? Se non possiamo fare niente non significa che accettiamo la paura, che la razionalizziamo e che viviamo con essa; questa non è l’inazione di cui stiamo parlando.

Abbiamo fatto tutto quanto era in nostro potere riguardo alla paura. L’abbiamo analizzata, penetrata, abbiamo cercato di affrontarla, di entrarci in diretto contatto, di resisterle; abbiamo fatto il possibile, ma la paura rimane. È possibile esserne consapevoli completamente, non soltanto intellettualmente, o emotivamente, esserne completamente consapevoli, eppure non farne ancora nulla? Dobbiamo entrare in contatto con la paura, ma non lo facciamo. La parola “paura” ha causato quella paura. La parola stessa ci impedisce di entrare in contatto con la realtà del fatto.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Parigi il 22 maggio 1966, in The Collected Works of J. Krishnamurti, vol. xvi, copyright © 1992, The Krishnamurti Foundation of America.*

# 13. San Diego State College, 6 aprile 1970 – da “Al di là della violenza”

Dovremmo sviscerare da cima a fondo il problema della paura, capirla pienamente, così che ce ne libereremo. È una cosa che si può fare, non è soltanto una teoria o una speranza. Se si presterà una totale attenzione a questo problema della paura, a come uno la affronta, la guarda, allora scopriremo che la mente, la mente che ha tanto sofferto, che ha patito tante pene, che è vissuta nel colmo del dolore e della paura, se ne è completamente liberata. Per farlo è assolutamente necessario non avere pregiudizi che impediscano di capire la verità di “ciò che è”. Intraprendere insieme questo viaggio non implica né accettazione né negazione, né l’affermazione che è impossibile liberarsi dalla paura, né l’affermazione che è possibile. Ci vuole una mente libera per indagare su questo problema, una mente che, non essendo giunta ad alcuna conclusione, sia libera di osservare, di indagare.

Ci sono così tante forme di paura psicologica e psicosomatica. Addentrarsi in ciascuna di queste forme di paura, sotto ogni aspetto, richiederebbe un’enorme quantità di tempo. Ma possiamo osservare la qualità generale della paura, possiamo osservare la generale natura e struttura della paura senza smarrirci nei dettagli

di una sua particolare forma. Quando capiremo la natura e la struttura della paura come tale, allora potremo affrontare le paure particolari.

Si può avere paura dell'oscurità; si può avere paura della propria moglie o del proprio marito, di cosa la gente dice, pensa o fa; si può avere paura del senso di solitudine o di vuoto nella vita, della vita noiosa e insignificante che si conduce. Si può avere paura del futuro, dell'incertezza e dell'insicurezza del domani, o dellabomba nucleare. Si può avere paura della morte, della fine della vita. Ci sono talmente tante forme di paura, nevrotiche come sane o razionali, ammesso che la paura possa mai essere razionale o sana. La maggior parte di noi ha una paura nevrotica del passato, del presente e del futuro, così che il tempo è coinvolto nella paura.

Esistono non solo le paure coscienti di cui si è consapevoli, ma anche quelle profonde, nascoste nei recessi della mente. Come vanno trattate le paure consce e quelle nascoste? Sicuramente la paura sta nell'allontanarsi da "ciò che è"; è la fuga, l'evasione da ciò che realmente è; è questa fuga che genera la paura. Inoltre, quando c'è un confronto di qualsiasi genere nasce la paura, il confronto tra ciò che sei e ciò che dovresti essere. Allora la paura sta nel movimento di allontanamento da ciò che realmente è, non nell'oggetto dal quale ci si allontana.

Nessuno di questi problemi può essere risolto per mezzo della volontà, dicendo a se stessi: "Non voglio avere paura". Questi atti di volontà non hanno alcun significato.

Stiamo considerando un problema molto serio al quale bisogna prestare assoluta attenzione. Non si può prestare attenzione a qualcosa se si interpreta o si traduce o si confronta ciò che viene detto con ciò che già si sa. Bisogna ascoltare – un'arte, questa, che va imparata, perché di regola, purtroppo, non si fa che confrontare, valutare,

giudicare, consentire, dissentire, e non si ascolta affatto. In realtà, ci si trattiene dall'ascoltare. Ascoltare davvero, in modo completo, significa prestare tutta la propria attenzione, non c'entra il fatto di essere d'accordo o no. Non c'è nessun accordo o disaccordo quando stiamo esplorando insieme, ma può darsi che il "microscopio" attraverso il quale guardiamo non sia chiaro. Se si guarda attraverso uno strumento di precisione, allora ciò che si vede è ciò che anche un altro vedrà; perciò, qui non si tratta di essere d'accordo o no. Tentare di esaminare la questione della paura nella sua interezza richiede tutta la nostra attenzione, e tuttavia, sino a quando non si è dissolta, la paura indebolisce la mente, la rende insensibile, ottusa.

Come accade che le paure nascoste si manifestino? Si possono conoscere le paure consce – come trattarle lo diremo fra poco – ma ci sono paure nascoste forse molto più importanti. Allora, come occuparcene, come farle venire alla luce? Possono essere mostrate mediante l'analisi, cercandone le cause? L'analisi libererà la mente dalla paura, non da una particolare paura nevrotica, ma dall'intera struttura della paura? L'analisi coinvolge non soltanto il tempo, ma anche chi analizza, e richiede molti, molti giorni, anni, forse la vita intera, e alla fine forse si sarà pure capito qualcosa, ma si sarà sull'orlo della fossa. Chi è l'analizzatore? Se è un professionista, un esperto con un titolo, anche lui avrà bisogno di tempo; anche lui sarà il risultato di molte forme di condizionamento. Se siete voi che analizzate voi stessi, è sempre coinvolto l'analizzatore, che è il censore, e che analizza la paura che egli stesso ha creato. In ogni caso, l'analisi richiede tempo; nell'intervallo di tempo tra il trattamento dei problemi che si vogliono analizzare e la loro fine sorgeranno molti altri fattori che daranno all'analisi una direzione diversa. Dovete aver chiara la verità che l'analisi non è la via, perché chi analizza

è un frammento tra gli altri frammenti che vanno a costituire il “me”, l’io, l’ego; chi analizza è il risultato del tempo, è condizionato. Se riconoscete che l’analisi richiede tempo e non conduce alla cessazione della paura, avrete completamente accantonato l’idea di un cambiamento progressivo; avrete capito che il fattore stesso del cambiamento è una delle maggiori cause di paura.

Per chi vi parla questo è molto importante; perciò, sente in modo molto forte, parla in modo intenso; ma non sta facendo propaganda, non si tratta di entrare a far parte di qualcosa, di credere in qualcosa, ma di osservare, apprendere e liberarsi dalla paura.

Allora l’analisi non è la via. Quando vedete chiaramente questa verità, vuol dire che non pensate più nei termini dell’analizzatore che analizza, giudica, valuta, e la vostra mente sarà libera da quel particolare fardello chiamato analisi e perciò sarà capace di guardare direttamente.

Come guardare la paura; come portare alla luce tutta la sua struttura, tutte le sue parti? Mediante i sogni? I sogni sono la continuazione durante il sonno dell’attività delle ore di veglia, no? Voi osservate che nei sogni c’è sempre azione, che nel sogno come nella veglia accade sempre qualcosa, una continuazione che fa parte di un unico, intero movimento. Quindi i sogni non hanno valore. Vedete cosa stiamo facendo: stiamo eliminando le cose alle quali siamo abituati, l’analisi, i sogni, la volontà, il tempo. Quando si elimina tutto questo, la mente diventa straordinariamente sensibile,non soltanto sensibile, ma anche intelligente. Ora, con questa sensibilità e intelligenza osserveremo la paura. Se lo fate davvero, voltate le spalle all’intera struttura sociale nella quale operano il tempo, l’analisi e la volontà. Cos’è la paura? Come nasce? La paura è sempre in relazione a qualcosa; non esiste in se stessa. C’è la paura di ciò che è accaduto ieri in relazione alla possibilità che si

ripeta in futuro, c'è sempre un punto fisso rispetto al quale si instaura un rapporto. Come entra la paura in questo rapporto? Ieri ho sofferto, oggi ho il ricordo di quella sofferenza e non voglio che si ripeta domani. Il pensiero della sofferenza di ieri, pensiero che ne implica il ricordo, proietta la paura di soffrire di nuovo nel futuro. Allora è il pensiero che provoca la paura. Il pensiero genera paura, il pensiero coltiva anche il piacere. Per capire la paura bisogna capire anche il piacere; sono interdipendenti. Senza capire l'una non potete capire l'altro. Ciò significa che non si può dire: "Devo provare soltanto piacere e non paura"; la paura è l'altra faccia della medaglia chiamata piacere.

*Da Beyond Violence, discorso pubblico tenuto al San Diego State College il 6 aprile 1970, copyright © 1972, Krishnamurti Foundation Trust Ltd. [Trad. it., Al di là della violenza, Ubaldini, Roma 1974].*

# 14. Bombay, 22 febbraio 1961

Consideriamo ora la paura nel suo insieme. Una mente spaventata, che ha profonde ansie dentro di sé, un senso di paura, e la speranza nata dalla paura e dalla disperazione, una mente simile, ovviamente, è una mente malata. Una mente simile frequenterà forse i templi, le chiese; tesserà forse ogni genere di teoria, pregherà, sarà molto accademica, al di fuori avrà tutta la raffinatezza della sofisticazione, sarà forse obbediente, gentile e di buone maniere, si comporterà bene esteriormente; tuttavia una mente simile ha le sue radici nella paura, come la maggior parte delle nostre menti; una mente simile, ovviamente, non può vedere le cose con chiarezza. La paura genera varie forme di malattia mentale. Nessuno teme Dio, ma abbiamo paura dell'opinione pubblica, abbiamo paura di non avere successo, di non realizzarci, paura di non avere opportunità; e in tutto ciò esiste questo enorme, diffuso senso di colpa: aver fatto una cosa che non si sarebbe dovuta fare; il senso di colpa nell'atto stesso di fare; uno è sano e l'altro è povero e malato; uno ha di che sfamarsi e l'altro no. Più la mente indaga, approfondisce, si pone domande, più grande è il senso di colpa, l'ansia. E se il processo nella sua interezza non viene capito, può condurre a specifiche attività come l'attività dei santi, dei politici, attività che sono tutte spiegabili, se osservate, se siete

consapevoli di questa natura contraddittoria della paura, sia conscia sia inconscia. Conoscete la paura? La paura della morte, di non essere amati, di amare, di perdere, di vincere? Come la affrontate?

La paura e l'istinto di trovarsi un maestro, un guru. La paura è questo rivestimento di rispettabilità che ognuno di noi ama così teneramente, essere rispettabili. Non sto parlando che di un dato di fatto. Lo potete vedere nella vostra vita di tutti i giorni. Come affrontate questa straordinaria, pervasiva natura della paura? Sviluppate semplicemente la qualità del coraggio per affrontare le richieste della paura? Capite? Decidete di essere coraggiosi per affrontare gli eventi della vita, o semplicemente riducete la paura alla ragione, o cercate spiegazioni che soddisfino la mente spaventata? Come la affrontate? Accendete la radio, scrivete un libro, andate al tempio, vi aggrappate a qualche dogma, a qualche fede? Parliamo di come occuparci della paura? Se ne siete consapevoli, in che modo avvicinate quest'ombra? Ovviamente, si può constatare molto chiaramente che una mente spaventata cerca di fuggire in tutte le direzioni; non può funzionare propriamente; non riesce a pensare ragionevolmente. Per paura non intendo soltanto la paura a livello cosciente, ma anche quella nascosta nei più profondi recessi della mente e del cuore. Come la scoprite, e quando la scoprite cosa fate? Non sto ponendo una domanda retorica, non dite: "Darà lui la risposta". Io risponderò, ma voi dovete scoprirlo. Quando non avete paura, svanisce l'ambizione, allora agirete lo stesso, ma per amore di ciò che fate, non per ottenere un riconoscimento. Quindi, come affrontate la paura? Qual è la vostra reazione?

Ovviamente, la reazione quotidiana alla paura è di accantonarla e di fuggire, di soffocarla con la volontà, la determinazione, la resistenza e la fuga. Questo è ciò che facciamo, signori. Non sto dicendo niente di straordinario. E

così la paura vi insegue come un'ombra, non ne siete mai liberi. Sto parlando della paura nella sua totalità, non di un particolare stato di paura, della paura della morte, o di ciò che il vostro vicino potrebbe dire, la paura che muoia vostro marito o vostro figlio, che vostra moglie vi lasci. Sapete cos'è la paura? Ognuno ha la sua personale, particolare forma di paura, non una, ma molteplici paure. Una mente che prova una qualsiasi forma di paura non può ovviamente avere la qualità dell'amore, della simpatia, della tenerezza. La paura è l'energia distruttiva nell'uomo: confonde la mente, distorce il pensiero, conduce a ogni genere di abilità straordinarie e di sottili teorie, ad assurde superstizioni, dogmi e credenze. Se riconoscete che la paura è distruttiva, allora come procedete per liberare la mente?

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Bombay il 22 febbraio 1961, in The Collected Works of J. Krishnamurti, vol. xli, copyright © 1992, The Krishnamurti Foundation of America.*

# 15. Bombay, 22 gennaio 1978

Stiamo indagando il problema della paura. Per giungere alle radici della paura dobbiamo capire perché il cervello, il pensiero, vive di immagini. Perché vi create delle immagini e ci vivete, immagini del futuro, di vostra moglie, di vostro marito, di chi vi parla e così via? Perché ci facciamo delle immagini? Se non ci creiamo figure e immagini, abbiamo paura? Dobbiamo innanzi tutto capire perché il pensiero genera queste complicate immagini, questi quadri nei quali viviamo. Dobbiamo chiederci cos'è il pensiero. Stiamo indagando il problema della paura e per farlo sino in fondo dobbiamo domandarci perché il pensiero si crea l'immagine del futuro o del passato, che generano paura, e che cosa è il pensiero. Sino a quando non capirete questo, non giungerete a faccia a faccia con la paura. La eviterete. Fuggirete. Perché la paura è una cosa vivente. Non la potete controllare, non potete passarla sotto silenzio.

Se agite sotto la spinta della paura, siete perduti. La paura e l'amore non possono coesistere. In questo paese non c'è amore. C'è devozione, reverenza, ma non amore. La devozione nei confronti del vostro guru, nei confronti dei vostri dèi, dei vostri ideali è autoadorazione. È autoadorazione perché voi avete creato il vostro guru, i vostri ideali, i vostri dèi; li avete creati, il pensiero li ha creati, vostro nonno li ha creati e voi li accettate perché vi

soddisfano, vi danno conforto. Allora ciò a cui siete devoti siete voi stessi, inghiottite la pillola e viveteci insieme! Quindi stiamo dicendo che, dato che l'amore non può coesistere con la paura, e noi viviamo nella paura, l'amore non c'è. E quando avete l'amore, avete la vita tutta, e allora qualsiasi cosa facciate sarà l'azione giusta. Ma la paura non può mai condurre ad azioni giuste, così come il desiderio o il conflitto non possono farlo. Così, quando capirete la paura, le radici della paura, quando andrete sino in fondo alla paura, allora non esisterà alcuna pressione sul cervello. Perciò, il cervello diventerà di nuovo fresco, innocente, non qualcosa di logorato, plagiato, plasmato, abbrutito, com'è ora.

Allora, per favore, se non avete capito questo adesso, dedicate un'ora a voi stessi, in serenità, per riflettere. Potete piangere, sospirare, versare lacrime, ma cercate di scoprire come vivere senza l'ombra della paura. Allora saprete cos'è l'amore.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Bombay íl 22 gennaio 1978,* *copyright © 1978/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 16. Brockwood Park, 1 settembre 1979

Ci sono paure profondamente nascoste, delle quali non siete coscienti, e ovvie paure psicologiche e fisiche. C'è la paura dell'insicurezza, di non avere un lavoro, e se lo si ha, di perderlo, o di tutte le varie forme di sciopero che stanno prendendo piede, e così via. Così, la maggior parte di noi è piuttosto tesa, spaventata perché non si sente completamente al sicuro fisicamente. È ovvio, ma perché? Perché isoliamo noi stessi in quanto nazione, famiglia o gruppo? È questo lento processo di isolamento – si isolano i francesi, si isolano i tedeschi, e così via – che gradualmente ci fa sentire tutti insicuri? Possiamo osservarlo, non solo dal di fuori? Dall'osservazione di ciò che accade all'esterno, riconoscendo esattamente cosa avviene, da lì possiamo cominciare a esplorare in noi stessi. Altrimenti non avremmo criteri, altrimenti ci inganneremmo. Quindi, dobbiamo cominciare dall'esterno e procedere verso l'interno. È come una corrente che va e viene; non è fissa, ma in continuo movimento.

L'isolamento, che è stato l'espressione tribale di ogni essere umano, ci rende insicuri della nostra incolumità fisica. Se si ha chiara questa verità, se la si vede come un dato di fatto e non come la spiegazione verbale o l'accettazione intellettuale di un'idea, allora non si appartiene a nessun gruppo, a nessuna nazione, a nessuna

cultura, a nessuna religione organizzata, perché le religioni hanno un tale potere di separare, sia la cattolica, sia la protestante, sia l'induista, e così via. Lo farete mentre stiamo discutendo insieme? Abbandonerete le cose false, che non hanno valore di fatto, che non hanno alcun valore? Sebbene pensiamo che abbia un valore, se osservate, il nazionalismo in realtà è soltanto causa di guerre. Allora, possiamo lasciar decadere le nazioni finché non costituiranno altro che un'unità di uomini? E questa unità può costituirsi soltanto attraverso la religione, non le nostre false religioni. Spero di non offendere nessuno. La religione cattolica, la protestante, l'induista, la musulmana sono basate sul pensiero, sono costruite dal pensiero. E ciò che ha creato il pensiero non è sacro, è solo pensiero, è solo un'idea. E voi proiettate un'idea, la rendete un simbolo e l'adorate. In quel simbolo o in quell'immagine o in quel rituale non c'è assolutamente niente di sacro. E se si osserva realmente questo, allora si è liberi di scoprire qual è la vera religione, perché quella ci potrà riunire.

Ora possiamo addentrarci sino ai livelli più profondi della paura, sino alle paure psicologiche. Le paure psicologiche nelle nostre relazioni, le paure psicologiche riguardo al futuro, le paure del passato, cioè la paura del tempo. Fate attenzione, io non sono un professore, un accademico che predica e poi se ne ritorna alla sua vita corrotta. Questo è qualcosa di molto, molto serio, che influenza tutta la nostra vita, quindi, per favore, siate attenti. Vi sono paure nelle relazioni, paure dell'incertezza, paure del passato e del futuro, paure dell'ignoranza, paure della morte, paure dell'isolamento, la sensazione angosciosa di solitudine. Potete stare insieme ad altri, potete avere molti amici, potete essere sposati, potete avere dei bambini, eppure provate questo senso di profondo isolamento, questo senso di solitudine. Questo è uno dei fattori della paura.

C’è anche la paura di non essere in grado di realizzarsi. Il desiderio di realizzazione porta con sé il senso di frustrazione, e in quello c’è la paura. C’è la paura di non essere capaci di capire completamente qualcosa. Così, ci sono moltissime forme di paura. Se siete interessati, se siete seri, potete osservare la vostra personale paura. Perché una mente spaventata, consapevolmente o inconsapevolmente, potrà anche provare a meditare, ma una tale meditazione produrrà soltanto ulteriore infelicità e corruzione, perché una mente spaventata non potrà mai vedere che cosa sia la verità. Cerchiamo di scoprire se sia possibile essere completamente, totalmente liberi dalla paura in tutta la sua profondità.

Voi sapete che stiamo intraprendendo un lavoro che richiede un’osservazione molto attenta: osservare la propria paura. E il modo in cui osservate quella paura è molto importante. Come la osservate? È una paura che ricordate, e così la richiamate alla mente e la guardate? Oppure è una paura che non avete avuto il tempo di osservare e che è perciò ancora presente? O è la mente a guardare controvoglia la paura? Cosa sta accadendo realmente? Non vogliamo guardare, osservare le nostre personali paure, perché la maggior parte di noi non sa come risolverle? Oppure scappiamo, corriamo via, o ci mettiamo a fare un’analisi di ciò che proviamo, pensando che così ci sbarazzeremo della paura, ma la paura è ancora lì. Dunque, è importante scoprire come guardiamo quella paura.

Come osserviamo la paura? Non è una domanda stupida, perché la osserviamo o dopo che l’abbiamo provata o mentre la proviamo. Per la maggior parte di noi l’osservazione ha inizio dopo. Ora ci domandiamo se è possibile osservare la paura mentre sorge. Per esempio, siete minacciati da una fede diversa dalla vostra. Siete aggrappati con forza alla vostra fede e allora una cosa del

genere vi spaventa. Avete certe credenze, certe esperienze, certe opinioni, certi valori. Se qualcuno li mette in discussione, o c'è una resistenza e innalzate un muro, o avete paura di venire attaccati. Ora, potete osservare quella paura mentre sorge. Lo state facendo? Come osservate quella paura? c'è il riconoscimento, la reazione chiamata paura. Poiché avete avuto paura in passato, ne avete immagazzinato il ricordo, e quando la paura affiora, la riconoscete, giusto? Quindi, non la state osservando, bensì riconoscendo.

Il riconoscimento non libera la mente dalla paura. La accresce soltanto. Ci sono due fattori in azione. Sentite di essere qualcosa di differente da quella paura e così potete agire su di essa, controllarla, scacciarla, razionalizzarla. Questo è ciò che fate con la paura, ma in questo c'è una divisione: da una parte me e dall'altra la paura, quindi c'è un conflitto. Invece, se osservate bene, voi siete quella paura. Non siete qualcosa di separato. Se afferrate il principio che l'osservatore è l'osservato, il dato di fatto che l'osservatore è quella paura, allora vedrete che non c'è divisione tra l'osservatore e la paura.

Allora cosa succede? Seguiamo il filo di questo discorso per un minuto. Ci stavamo domandando come osserviamo la paura. Lo facciamo mediante il processo della memoria che è riconoscimento, designazione? Per questo la tradizione di solito ci dice di controllare la paura, di sfuggirle, di fare qualcosa in modo da non essere più spaventati. Quindi, la tradizione ci ha educati a credere che ciò sia qualcosa di differente dalla paura. Potete liberarvi della tradizione e osservare la paura? Potete osservare senza il pensiero che ricorda la reazione denominata paura nel passato? L'osservazione richiede molta attenzione e abilità. Nell'osservazione c'è soltanto la pura percezione, e non interviene l'interpretazione da parte del pensiero. Allora cos'è la paura? Ho appena visto qualcuno minacciare la

fede alla quale aderisco, l’esperienza alla quale sono attaccato, il successo che ho ottenuto, e perciò provo paura. Nell’osservazione di quella paura, siamo arrivati al punto in cui osserviamo senza divisione.

Ora la domanda seguente è: cos’è la paura? La paura dell’oscurità, di vostro marito, di vostra moglie, della vostra ragazza, o di chissacosa; la paura, fittizia o reale, e così via? Cos’è la paura indipendentemente dalla parola. La parola non è la cosa. Dobbiamo riconoscerlo sino in fondo. La parola non è la cosa.

Allora senza la parola, cos’è ciò che chiamiamo paura? Oppure è la parola che crea la paura? La parola crea la paura, in quanto è il riconoscimento di qualcosa che è accaduto prima e che noi abbiamo chiamato paura. La parola diventa importante. Come inglese, francese, russo, la parola è tremendamente importante per la maggior parte di noi. Ma la parola non è la cosa. Allora cos’è la paura indipendentemente dalle sue varie espressioni? Qual è la sua radice? Se posso giungere sino alla sua radice, allora le paure, che siano consce o inconsce, potranno essere capite. Nel momento in cui avete la percezione della radice, non ha alcuna importanza la distinzione tra mente conscia e inconscia. C’è soltanto la sua percezione. Qual è la radice della paura? La paura di ieri, di mille ieri, la paura del domani e della morte. O la paura di qualcosa che è accaduto nel passato. Non c’è nessuna reale paura ora. Vi prego di capire. Se improvvisamente la morte colpisce qualcuno, è finita. Vi viene un infarto ed è finita. Ma la paura è l’idea che un infarto possa cogliervi nel futuro. Se il tempo è un movimento del passato, che si modifica nel presente e che è attivo nel futuro, la radice della paura è il tempo? È questo intero movimento la causa della paura, la sua radice?

Ci stiamo domandando se il pensiero, che è tempo, non sia la radice della paura. Il pensiero è movimento. Ogni movimento è tempo. È il tempo la radice della paura? Il pensiero? E possiamo capire la dinamica del tempo nella sua interezza sia psicologicamente sia fisicamente? Dal punto di vista psicologico il tempo è il domani, quindi il domani è la radice della paura? Il che significa che stiamo parlando di vita quotidiana e non soltanto di teorie. Si può vivere senza il domani? Fatelo. Cioè, se ieri avevate un dolore fisico, fatela finita con quel dolore di ieri, e non portatevelo dietro sino a oggi e a domani. È questo trascinarsi dietro le cose proprio del tempo a provocare la paura.

È perfettamente possibile che la paura psicologica abbia fine, se applicate ciò che è stato detto. Il cuoco potrà pure cucinare un piatto meraviglioso, ma se voi non avete fame non lo mangerete: allora quel piatto rimarrà nel menù e non avrà alcun valore. Ma se lo mangerete, vi ci dedicherete, ve ne compenetrerete, vedrete che la paura psicologica potrà sicuramente avere fine, così che la mente sia libera da questo terribile fardello portato dall'uomo.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Brockwood Park il 1 settembre 1979,* *copyright © 1979/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 17. Brockwood Park, 26 agosto 1984

Avete mai trattenuto la paura? Sapete trattenerla, senza fuggire, senza cercare di reprimerla, di superarla, o di farne ogni sorta di cose, ma osservandone semplicemente la profondità e la straordinaria sottigliezza? Potrete essere consapevoli di tutto ciò soltanto quando guarderete la paura senza alcun motivo, senza cercare di farne alcunché, semplicemente osservandola.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Brookwood Park il 26 agosto 1984, copyright © 1984/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 18. Londra, 16 marzo 1969 – da “The Flight of the Eagle”

Per la maggior parte di noi, la libertà è un’idea e non una realtà. Quando parliamo di libertà, vogliamo essere liberi esteriormente, liberi di fare ciò che ci piace, di viaggiare, di esprimerci in diversi modi, di pensare quello che vogliamo. L’espressione esteriore della libertà sembra essere straordinariamente importante, specialmente nei paesi dove c’è una tirannia, una dittatura; e nei paesi dove invece la libertà esteriormente è possibile, si cercano sempre maggiori piaceri, si desidera avere sempre più cose.

Se dobbiamo indagare a fondo cosa implica la libertà, essere completamente e assolutamente liberi interiormente – cosa che anche esteriormente ha un’espressione, nella società e nelle relazioni – allora, mi sembra, ci dobbiamo domandare se la mente umana, così pesantemente condizionata, potrà mai essere davvero libera. Dovrà sempre funzionare e vivere entro i limiti dei suoi condizionamenti, senza alcuna possibilità di libertà? Si può notare come una volta compreso a parole che non c’è libertà qui, su questa terra, né interiormente né esteriormente, la mente cominci a inventarsi la libertà in un altro mondo, una futura liberazione, un paradiso, e così via.

Mettete da parte tutti i concetti teorici, ideologici di libertà, così che possiamo indagare se le nostre menti, la

vostra e la mia, possano mai essere realmente libere, libere dalla dipendenza, libere dalla paura, dall'ansia, e libere dagli innumerevoli problemi, consci o profondamente inconsci. Ci può essere libertà psicologica totale, così che la mente umana possa arrivare a qualcosa che non sia tempo, che non sia un prodotto del pensiero, e che non sia di nuovo una fuga dalla realtà concreta dell'esistenza quotidiana?

A meno che la mente umana non sia completamente libera interiormente, psicologicamente, non è possibile capire che cosa è vero, capire se esista una realtà non inventata dalla paura, non costruita dalla società o dalla cultura in cui viviamo, e che non sia una fuga dalla monotonia quotidiana, con la sua noia, la sua solitudine, la sua disperazione e la sua ansia. Per scoprire se realmente ci sia una simile libertà, è necessario essere consapevoli del proprio condizionamento, dei problemi, della monotona superficialità, del vuoto, dell'insufficienza della vita quotidiana e, soprattutto, è necessario essere consapevoli della paura. Non si tratta di essere consapevoli da un punto di vista introspettivo o analitico, ma concretamente, di sé così come si è, e di vedere se non sia perfettamente possibile liberarsi completamente di tutti questi problemi che sembrano ostruire la mente.

Per esplorare, come stiamo per fare, ci deve essere libertà, non alla fine, ma sin dall'inizio. Se non si è liberi, non si può esplorare, indagare, o esaminare. Per guardare in profondità ci deve essere non solo la libertà, ma anche la disciplina necessaria all'osservazione. Libertà e disciplina vanno insieme. Non sto dicendo che si debba essere disciplinati per essere liberi. Stiamo usando la parola disciplina non nel senso tradizionale, accettato, che è quello di conformarsi, imitare, reprimere, seguire un modello stabilito, ma, piuttosto, secondo il significato etimologico della parola, che è imparare. Apprendimento e libertà si accompagnano, poiché la libertà porta con sé la sua propria

disciplina, non la disciplina imposta dalla mente per ottenere un certo risultato. Queste due cose sono essenziali: libertà e apprendimento. Non si può imparare qualcosa di se stessi se non si è liberi, liberi così che si possa osservare senza sottostare a nessuno schema, a nessuna formula o concetto, osservare concretamente se stessi così come si è. L'osservazione, la percezione, l'atto di vedere, portano con sé la loro propria disciplina e il loro proprio apprendimento, in cui non c'è conformismo, imitazione, repressione o controllo di qualsiasi genere e in cui c'è una grande bellezza.

Le nostre menti sono condizionate – questo è un fatto ovvio

condizionate da una particolare cultura o società; influenzate da

varie impressioni; dalle tensioni e dagli stress delle relazioni, dai

fattori economici, climatici, educativi; dai conformismi religiosi e

così via. Le nostre menti sono esercitate ad accettare la paura e a fuggire, se possibile, dalla paura, senza mai essere capaci di chiarire totalmente e completamente la natura e la struttura della paura nella sua interezza. Allora la nostra prima domanda è: può la mente, con un così pesante carico, chiarire completamente non solo i propri condizionamenti, ma anche le proprie paure? Perché è la paura che ci induce ad accettare quei condizionamenti.

Non limitatevi ad ascoltare tutte queste parole e idee, che in realtà non hanno alcun valore, ma, mediante l'ascolto e l'osservazione del vostro stato mentale, sia verbalmente sia non verbalmente, indagate invece se la mente non possa essere libera, senza accettare la paura, senza scappare dicendo: "Devo essere coraggioso, devo resistere", ma con

la piena consapevolezza della paura di cui si è preda. Se non si è liberi da questa qualità della paura, non si può vedere con molta chiarezza, in profondità, e, ovviamente, dove c'è paura non c'è amore.

Dunque, può la mente mai essere veramente libera dalla paura? Questa mi sembra, per ogni persona che sia davvero seria, una delle domande principali ed essenziali che ci si deve porre e a cui bisogna rispondere. Ci sono paure fisiche e paure psicologiche. La paura fisica del dolore e le paure psicologiche, come il ricordo di aver provato dolore nel passato, e l'idea della ripetizione di quel dolore nel futuro; inoltre, la paura della vecchiaia, della morte, la paura della fragilità fisica, la paura dell'incertezza del domani, la paura di non avere successo, di non essere capaci di realizzarsi, di non essere qualcuno in questo mondo così brutto; la paura della distruzione, della solitudine, di non essere capaci di amare e di essere amati e così via. Le paure consce come quelle inconsce. La mente può essere completamente libera da tutto questo? Se la mente dice che non può, rende se stessa incapace, distorce se stessa ed è incapace di percepire, di comprendere, incapace di essere completamente silenziosa, quieta; è come una mente nell'oscurità, che cerca la luce e non la trova mai, e perciò si inventa una luce fatta di parole, concetti, teorie.

Una mente così pesantemente gravata dalla paura, con tutti i suoi condizionamenti, come potrà mai liberarsene? O dobbiamo accettare la paura come una delle cose inevitabili della vita? E la maggior parte di noi l'accetta, si rassegna. Cosa Faremo? L'essere umano, voi come esseri umani, come vi sbarazzerete di questa paura? Non di una particolare paura, ma della paura nella sua totalità, della natura e della struttura della paura nella sua interezza.

Cos'è la paura? Se posso consigliarvi, non accettate passivamente ciò che dice chi vi parla; chi vi parla non è

un’autorità di alcun genere, non è un maestro, non è un guru; perché se fossi un maestro allora voi sareste i discepoli, e, se foste i discepoli, allora distruggereste voi stessi tanto quanto il maestro. Noi stiamo cercando di scoprire la verità sul problema della paura in modo così completo che la mente non sia mai spaventata e perciò sia libera da ogni dipendenza dagli altri, interiormente, psicologicamente. La bellezza della libertà è che non lascia un segno. L’aquila nel suo volo non lascia un segno, gli scienziati lo lasciano. Nell’indagine sul problema della paura deve esserci non solo l’osservazione scientifica, ma anche il volo dell’aquila che non lascia neanche un segno, ci vogliono tutt’e due: la spiegazione verbale e la percezione non verbale. In una descrizione non viene mai descritta la realtà effettiva; la spiegazione, ovviamente, non è mai la cosa che viene spiegata; la parola non è mai la cosa.

Se tutto questo è chiaro allora possiamo procedere, possiamo scoprire da soli, non attraverso chi vi parla, non attraverso le sue parole, le sue idee o i suoi pensieri, se è possibile essere completamente liberi dalla paura.

La prima parte non è un’introduzione; se non l’avete sentita chiaramente e compresa non potete passare alla parte seguente.

Per investigare ci deve essere la libertà di guardare; ci deve essere libertà dalle conclusioni, dai concetti, dagli ideali, dai pregiudizi, così che possiate osservare da soli, concretamente, cos’è la paura. E quando osservate molto da vicino, c’è la paura? Ciò vuol dire che è possibile osservare molto, molto da vicino, intimamente, che cos’è la paura, soltanto quando l’osservatore è l’osservato. Stiamo per addentrarci nella questione. Allora che cos’è la paura? Come viene fuori? Le paure fisiche ovvie possono essere comprese, come si comprendono i pericoli fisici, ai quali c’è una reazione istantanea; non c’è quindi bisogno di

dilungarsi oltre. Noi però stiamo parlando delle paure psicologiche; come sorgono queste paure psicologiche? Qual è la loro origine? Questo è il problema. C'è la paura di qualcosa che è accaduto ieri, la paura di qualcosa che potrebbe accadere più tardi, oggi o domani. C'è la paura di ciò che ci è noto e dell'ignoto, ossia del domani. Possiamo vedere molto chiaramente che la paura sorge attraverso la struttura del pensiero, pensando a ciò che è accaduto ieri e di cui si ha paura, o pensando al futuro, giusto? Il pensiero genera paura, no? Cercate di esserne completamente sicuri, non accettate passivamente ciò che dice chi vi parla, siate in modo assolutamente autonomo sicuri del fatto se il pensiero sia o no l'origine della paura. Il pensiero del dolore, il dolore psicologico che si è provato tempo addietro e la volontà che non si ripeta, la volontà di non richiamarlo, pensare a tutto questo genera paura. Possiamo andare avanti? Se non lo abbiamo molto chiaro, non potremo andare avanti. Il pensiero, pensare a un incidente, a un'esperienza, a uno stato di turbamento, pericolo, angoscia o dolore, provoca paura. E il pensiero, poiché ha raggiunto una certa sicurezza psicologica, non vuole che tale sicurezza venga turbata. Ogni turbamento è un pericolo e perciò c'è la paura.

Il pensiero è responsabile della paura, il pensiero è responsabile anche del piacere. Se abbiamo avuto un'esperienza felice, il pensiero pensa a essa e vuole che continui. Quando ciò non è possibile c'è resistenza, rabbia, disperazione e paura. Quindi, il pensiero è responsabile della paura quanto del piacere, non è così? Questa non è una conclusione verbale, non è una formula per evitare la paura. Quindi, dove c'è piacere c'è dolore e paura perpetuata dal pensiero; il piacere si accompagna al dolore, sono indivisibili, e il pensiero è responsabile di entrambi. Se non ci fosse alcun domani, alcun momento seguente al quale pensare in termini di piacere e dolore, allora né l'uno

né l’altro esisterebbero. Andiamo avanti? E una realtà effettiva, non un’idea, ma qualcosa che voi stessi avete scoperto, e che perciò è reale, così che potete dire: “Ho scoperto che il pensiero genera sia piacere sia paura”? Avete conosciuto l’appagamento sessuale, il piacere. Più tardi ci tornate con l’immaginazione, con le immagini del pensiero, e il solo pensarci dà vigore a quel piacere, che ha ora posto nell’immaginazione, nei pensieri, e se il piacere viene impedito c’è il dolore, l’ansia, la paura, la gelosia, il fastidio, la rabbia, la brutalità. E non stiamo dicendo che voi non dobbiate provare piacere.

La beatitudine non è il piacere, l’estasi non è prodotta dal pensiero. E una cosa completamente diversa. Si può raggiungere la beatitudine o l’estasi soltanto quando si capisce la natura del pensiero, che genera sia il piacere sia la paura.

Sorge così la domanda: “Si può fermare il pensiero?”. Se il pensiero genera piacere e paura, per cui dove c’è piacere deve esserci dolore – che è del tutto ovvio – allora ci si domanda: “Può cessare il pensiero?”. Ciò non significa la fine della percezione della bellezza, del godimento della bellezza. È come vedere la bellezza di una nuvola o di un albero e goderne completamente, totalmente, pienamente; ma quando il pensiero ricerca la stessa esperienza il giorno dopo, la stessa felicità che aveva provato il giorno prima guardando quella nuvola, quell’albero, quel fiore, il viso di quella persona bella, allora crea delusione, dolore, paura e dispiacere.

Allora l’attività del pensiero può giungere a un termine, o si tratta di una domanda del tutto sbagliata? È una domanda sbagliata perché noi vogliamo provare un’estasi, una beatitudine, che non ha niente a che fare con il piacere. Nella cessazione del pensiero noi speriamo di raggiungere qualcosa di immenso, che non è il prodotto del piacere e

della paura. Domandatevi che posto ha il pensiero nella vita, non come si può farlo cessare. Qual è la relazione del pensiero con l'azione e l'inazione?

Qual è la relazione del pensiero con l'azione dove l'azione è necessaria? Perché nasce comunque il pensiero, quando c'è il godimento completo della bellezza? Perché se non nascesse, non ce lo potremmo portare dietro sino al giorno dopo. Io voglio scoprire, quando c'è un completo godimento della bellezza di una montagna, di un bel viso, di uno scroscio d'acqua, perché il pensiero dovrebbe intervenire, alterarlo e dire: "Devo riprovare quel piacere domani". Devo scoprire qual è la relazione del pensiero all'azione, e scoprire se il pensiero non abbia bisogno di interferire quando non ce n'è affatto bisogno. Vedo un bell'albero senza neanche una foglia, contro il cielo; è straordinariamente bello e questo è abbastanza, tutto qui. Perché dovrebbe intervenire il pensiero e dire: "Devo riprovare lo stesso piacere domani"? Ma vedo anche che il pensiero non può che agire sull'azione. L'abilità nell'azione è anche abilità nel pensiero. Allora qual è l'effettiva relazione tra il pensiero e l'azione? A quanto pare, la nostra azione è basata su concetti e su idee. Io ho un'idea o un concetto di cosa dovrebbe essere fatto e ciò che viene fatto è un'approssimazione a quell'idea, a quel concetto o ideale.

Quindi, c'è una divisione tra l'azione e il concetto, l'ideale, il "dover essere"; in questa divisione c'è conflitto. Ogni divisione, divisione psicologica, non può che generare un conflitto. Mi domando: "Qual è la relazione del pensiero con l'azione?". Se c'è una divisione tra il pensiero e l'azione, allora l'azione è incompleta. Esiste un'azione nella quale il pensiero veda qualcosa istantaneamente e agisca immediatamente così che non ci sia un'idea, un'ideologia da mettere in atto separatamente? Esiste un'azione in cui il vedere stesso sia l'azione, in cui il pensiero stesso sia l'azione? Vedo il pensiero generare paura e piacere; vedo

che dove c'è piacere c'è dolore e perciò resistenza al dolore. Lo vedo molto chiaramente; vederlo è un'azione immediata; il pensiero, la logica, la chiarezza del pensiero vi sono coinvolti; tuttavia vederlo è istantaneo e l'azione è istantanea, perciò c'è libertà dal pensiero.

Stiamo comunicando l'uno con l'altro? Procedete lentamente, è piuttosto difficile. Per favore, non dite di sì così facilmente. Se dite di sì, quando lascerete questa sala dovrete essere liberi dalla paura. Dire di sì è una mera asserzione di aver capito a parole, intellettualmente, che non significa proprio niente. Voi e io, qui, questa mattina, stiamo indagando la questione della paura, e quando lascerete questa sala dovrete essere completamente liberi dalla paura. Ciò significa che sarete uomini liberi, uomini diversi, completamente trasformati, non domani ma ora. Vedete chiaramente che il pensiero genera paura e piacere; vedete che tutti i nostri valori sono basati sulla paura e sul piacere, morale, etico, sociale, religioso, spirituale. Se ne percepite la verità e perché ciò accada dovete essere straordinariamente consapevoli, osservando in modo sano e logico ogni movimento del pensiero – allora questa stessa percezione è l'azione totale e perciò ne sarete del tutto fuori, altrimenti direte: "Come mi libererò dalla paura domani?".

***Ascoltatore:*** *c'è una paura non spontanea?*

**Krishnamurti:** La chiamereste paura? Quando sapete che il fuoco brucia, quando vedete un precipizio, è paura scostarsi? Quando vedete un animale feroce, un serpente, allontanarsi è paura? O è intelligenza? Quell'intelligenza può essere il risultato del condizionamento, perché siete stati condizionati dai pericoli di un precipizio, per cui se non lo foste, potreste cadere e sarebbe la fine. La vostra intelligenza vi dice di fare attenzione; è forse pauraquell'intelligenza? Ma è l'intelligenza che agisce

quando vi dividete in nazioni, in gruppi religiosi? Quando fate questa divisione tra me e te, noi e loro, si tratta di intelligenza? Ciò che opera in tali divisioni, che genera pericoli, che divide i popoli, che conduce alla guerra, è intelligenza o paura? c'è la paura, non l'intelligenza. In altre parole, abbiamo frammentato noi stessi; parte di noi agisce, dove è necessario, intelligentemente, come nell'evitare un precipizio o un autobus che passa, ma non siamo intelligenti abbastanza da capire i pericoli del nazionalismo, i pericoli della divisione tra i popoli. Così una parte di noi, una parte di noi molto piccola, è intelligente, il resto di noi non lo è. Dove c'è una frammentazione là deve esserci conflitto, deve esserci sofferenza; l'essenza stessa del conflitto è la divisione, la contraddizione in noi. Tale contraddizione non viene integrata. E una delle nostre peculiarità che noi stessi dobbiamo integrare. Non so cosa significa realmente. Chi è colui che integrerà le due nature divise, opposte? Ma quando se ne vede la totalità, quando se ne ha la percezione spontanea non c'è alcuna divisione.

*Da The Flight of the Eagle, discorso pubblico tenuto a Wimbledon il 16 marzo 1969, Copyright © 1971, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 19. Madras, 7 gennaio 1979

Se non abbiamo alcuna relazione con l'altro abbiamo paura. Ci si domina l'un l'altro, oppure ci si separa o si va solamente a letto insieme. Così viviamo una vita brutale l'uno con l'altro. Non vi appartiene tutto questo? E in che modo raggiungeremo un ordine che sia duraturo e non un ordine che un giorno c'è e l'altro non c'è? Che cosa provoca questa contraddizione nella relazione? Che cosa causa questa divisione tra voi, vostra moglie o vostro marito e i vostri figli? Divisione è disordine. Musulmano e indù, ebreo e arabo, comunismo, totalitarismo e libertà: queste opposizioni sono l'essenza del disordine. Allora che cosa provoca disordine nelle nostre relazioni, sia nelle più intime sia in quelle meno intime? Ci avete mai pensato?

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Madras il 7 gennaio 1979, copyright © 1979/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 20. Madras, 1 gennaio 1984

Dovremmo parlare insieme della paura perché è parte della nostra vita, probabilmente la parte principale della nostra vita. Qual è la causa della paura? Non l'oggetto che suscita paura, non ciò che evoca la parola. Capite? La parola può provocare paura, la parola paura può suscitare paura, ma quando non avete parole, ma osservate soltanto la reazione che chiamate paura, vedete qual è la sua radice? Ciò richiede una grossa esplorazione, e si spera che voi vogliate farla. La paura è tempo. La paura è un movimento nel tempo. Quindi, esaminiamo innanzi tutto attentamente cos'è il tempo. Il tempo come alba e tramonto, l'intervallo tra l'alba e il tramonto è tempo. C'è il tempo per percorrere una distanza da un punto a un altro, c'è il tempo a vostra disposizione per andare da qui a casa vostra. Per questo occorre tempo, che sia un istante o un'ora. Quindi, c'è un tempo fisico. Imparare una lingua, imparare a guidare la macchina richiede tempo. Diventare piloti richiede mesi, e così via. Quindi c'è un tempo fisico. E inoltre c'è un tempo psicologico: sarò, diventerò; sono un impiegato ma un giorno diventerò il direttore; sono ignorante ma un giorno sarò illuminato; vale a dire, io sono questo, sarò quello. Questo è il tempo psicologico.

C'è un tempo fisico o cronologico e c'è un tempo psicologico che dice: "Io sono, ma non sarò. Vivo ma morirò. È un intervallo enorme. Ho quindici anni, ma morirò un giorno quando ne avrò ottanta". Questa è la dinamica di

quel lungo intervallo che è il tempo psicologico. E inoltre c'è il tempo in quanto futuro. Ho un lavoro ma potrei perderlo; litigo con mia moglie ma un giorno saremo felici insieme. Così c'è un tempo in quanto passato, un tempo in quanto presente e un tempo in quanto futuro. Nel momento presente sono compresi tutto il passato e tutto il futuro. Quindi il futuro e il passato esistono ora. Io sono il risultato di tutto il passato, che si modifica nel presente, e il futuro è il presente. A meno che io radicalmente non provochi, o, piuttosto, a meno che non avvenga una mutazione delle mie cellule cerebrali, io sarò ciò che sono ora. Quindi, il presente è il passato e il futuro contenuti nel momento presente. Questo è il tempo.

Che relazione ha il tempo con la paura? La maggior parte degli uomini è spaventata, soffre di innumerevoli forme di paura: paura dell'oscurità, paura di morire, paura di vivere, paura di perdere quello che ha, paura della moglie, o del marito. Si ha paura di ciò che si possiede, di diventare vecchi e di morire. Così gli uomini nel mondo soffrono di un'ansia terribile, che è parte della paura; ansia di non realizzarsi, ansia di non essere se stessi, ansia di ciò che la gente potrebbe fargli, e così via. Sono tutte forme di paura. Allora, qual è la relazione tra la paura e il tempo? Dobbiamo tagliare i rami della paura, un ramo dopo l'altro, o dobbiamo occuparci delle radici della paura? Avete capito la mia domanda? Posso aver paura di mia moglie, oppure dell'oscurità, e voler risolvere quel problema particolare. Ma ho anche altri problemi con la paura. La paura non è soltanto quella singola paura che ho. C'è la paura che il mio cervello degeneri, la paura che Dio non mi dia ciò che voglio a meno che io non frequenti un particolare tempio.

Allora qual è la relazione tra la paura e il tempo? E inoltre, qual è la relazione della paura con il pensiero? Sono spaventato da così tante cose ma voglio capire le radici della paura, perché se posso capirne, vederne la qualità, la

natura, la struttura, allora la paura svanirà. Ma se ne taglio soltanto i rami, allora la paura continuerà. Quindi, il nostro interesse non è come liberarci della paura, che è una delle nostre credenze erronee, delle nostre convinzioni sbagliate. Ma se potremo addentrarci, scavare a fondo nella natura della paura, allora saremo capaci di liberarcene interamente. Se indagate, vi interrogate, vi ponete domande, allora potrete essere completamente liberi dalla paura, e allora non ci saranno dèi. Quando l'uomo è libero da ogni paura non ha bisogno di alcun conforto, non ha bisogno di nessuna ricompensa, non cerca qualcosa che lo aiuti. La paura è il fardello che l'umanità ha portato per milioni di anni. Allora approfondiamo il problema della paura.

Abbiamo detto che il tempo è un fattore della paura. Ricordo un episodio che è stato causa di paura e che è registrato o inciso nel cervello. E quella registrazione è ancora là e ora ho paura. Quindi, la registrazione è il ricordo del fatto della paura, e attraverso il passato io riconosco la paura. La conoscenza di un episodio passato che è stato causa di paura è registrata nel cervello come su una cassetta. Così il cervello ha conoscenza della paura. Così la conoscenza è paura. Entrate nella paura, vedetene la bellezza e allora vedrete cosa significa. Quando sorge la paura ora, la memoria interviene e dice: "Sì, so che è paura", ovvero, la conoscenza che hai acquisito riguardo alla paura dice: "Questa è paura". Così la conoscenza stessa diventa paura: e la parola paura può contribuire a far sorgere la paura. Così la conoscenza è la parola, e la parola può suscitare paura. È possibile allora guardare, osservare la paura indipendentemente dalla conoscenza di altre paure, così che si possa percepire la paura senza il movimento della conoscenza?

La paura è il movimento della conoscenza in quanto passato, e la conoscenza è tempo. Quindi, la paura è anche

parte di un pensiero del tipo: potrei morire domani, potrei perdere il mio lavoro, sono questo ma diventerò quello. Questa è la dinamica del pensiero. Il “domani” è tempo e il pensiero dice: “Potrei perdere il lavoro”. Il pensiero e il tempo sono movimenti della conoscenza. Quindi, come può il cervello non registrare? Voi mi adulate, il cervello immediatamente lo registra. Oppure mi insultate, il cervello di nuovo lo registra. È una macchina che registra continuamente. Quella diventa la nostra conoscenza e a partire da quella conoscenza noi agiamo. Ora, se voi mi adulate, ma il cervello non lo registra, io non dirò che siete dei grandi amici. Né se mi insultate viene registrato. Allora la conoscenza, che potrebbe creare paura, non è necessaria. Ma io ho bisogno di conoscenza per scrivere una lettera, per portare a termine un affare. Se sono un contabile devo avere delle conoscenze. Ma è possibile non registrare psicologicamente? Capite? Scoprite se è possibile, cioè se è possibile che il cervello riconosca questo fatto e quindi non condizioni se stesso.

Quindi, la paura è il movimento del tempo e del pensiero, e la conoscenza stessa ci impedisce di vedere qualcosa di nuovo, di fresco. Mentre se poteste guardare la paura come se sorgesse per la prima volta, allora si tratterebbe di qualcosa di completamente diverso. Sarebbe una reazione, una reazione fisica e psicologica. Quindi, la paura, la radice della paura, è il movimento del tempo e del pensiero. Ma, se capiste la natura e la struttura del tempo, non intellettualmente, ma realmente, e anche la struttura e la natura del pensiero, ovvero se investigaste e vi familiarizzaste completamente con il movimento del tempo e del pensiero, che è alla base della paura, allora, poiché sareste assolutamente attenti, l’attenzione stessa ridurrebbe in cenere la paura.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a Madras il 1 gennaio 1984, copyrigh © 1984/1995,*

*Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 21. Conversazione con Mary Zimbalist – Brockwood Park, 5 ottobre 1984

***Mary Zimbalist:*** *c'è un tema di cui abbiamo parlato tante volte, ma che continua a tornare nelle domande e nelle preoccupazioni della gente, ovvero il tema della paura. Ne vuoi parlare?*

**Krishnamurti:** È un tema piuttosto complicato. Richiede davvero una lunga ricerca perché è così sottile e vario. Ed è anche concreto, sebbene noi ne facciamo un'astrazione. C'è la realtà concreta della paura e l'idea della paura. Allora dobbiamo essere molto chiari riguardo a ciò di cui stiamo parlando. Tu e io, mentre sediamo qui in questo momento, non abbiamo paura. Non c'è nessun senso di apprensione o di pericolo. In questo momento non c'è paura.

Quindi, la paura è sia un'astrazione, come idea, come parola, sia un fatto. Innanzi tutto occupiamoci di questo. Perché generalmente facciamo delle cose un'astrazione? Perché vediamo qualcosa di concreto e lo volgiamo in un'idea? Forse perché l'idea è più facile da seguire? Oppure l'ideale è un nostro condizionamento? Oppure siamo educati alle idee, e non a trattare con i fatti? Perché questo? Perché gli uomini nel mondo si occupano di astrazioni, di ciò che dovrebbe essere, di ciò che deve essere, di ciò che accadrà e così via? C'è un mondo intero di

idee e ideologie, che sia l'ideologia comunista di Marx e Lenin, o l'idea capitalista della cosiddetta libera impresa, o l'intero mondo dei concetti religiosi, delle credenze, delle idee, e la loro elaborazione teologica. Perché le idee, gli ideali, sono diventati così straordinariamente importanti? Sin dagli antichi greci, e anche prima dei greci, le idee prevalevano. Tuttavia le idee, gli ideali separano gli uomini e provocano guerre di ogni genere. Perché il cervello dell'uomo funziona in questo modo? Forse perché non può occuparsi direttamente dei fatti e così si rifugia sottilmente nelle ideazioni? Le idee sono davvero fattori di divisione, provocano attriti, dividono comunità, nazioni, sette, religioni e così via. Le idee, le credenze, la fede, sono tutte basate sul pensiero. Allora cos'è esattamente, non un'opinione su un fatto o un'opinione tratta dai fatti, bensì un fatto?

***Zimbalist:*** *Che cos'è la paura come fatto?*

**Krishnamurti:** La paura concreta è un fatto, non la sua astrazione. Se possiamo allontanarci dall'astrazione, allora possiamo occuparci del fatto. Ma se corrono entrambi parallelamente tutto il tempo, allora c'è un conflitto tra i due, cioè tra l'ideologia, l'idea che domina il fatto, e il fatto che qualche volta domina l'idea.

***Zimbalist:*** *La maggior parte della gente direbbe che la paura come fatto è l'emozione dolorosa stessa della paura.*

**Krishnamurti:** Guardiamola, non l'idea della paura. Guardiamo il fatto concreto della paura e atteniamoci al fatto, cosa che richiede una grande disciplina interiore.

***Zimbalist:*** *Puoi descrivere in cosa consiste concretamente attenersi al fatto della paura?*

**Krishnamurti:** È come tenere un gioiello, un intricato disegno di un artista, che ha creato questo straordinario oggetto. Tu lo guardi, non lo giudichi, non dici: "Che bello!",

cominciando così a perderti nelle parole, ma guardi questa cosa straordinaria costruita da mani, da dita abili e da un cervello. La osservi, la guardi. La giri e ne vedi i vari lati, dietro, davanti, di fianco e non te ne separi più.

***Zimbalist:*** *Vuoi dire che la senti semplicemente in modo molto intenso, molto vivo, con grande attenzione?*

**Krishnamurti:** Con grande attenzione, sì.

***Zimbalist:*** *Ma la senti perché è un'emozione.*

**Krishnamurti:** Naturalmente. Hai la sensazione della bellezza, la sensazione di un disegno intricato, dello scintillio, della lucentezza del gioiello e così via. Allora possiamo occuparci del fatto della paura e guardarlo in quel modo, senza scappare, senza dire: "Bene, non mi piace la paura", senza diventare nervosi, apprensivi e tentare di reprimerla, controllarla o negarla, o di spostarci su un altro campo? Possiamo fare tutto questo, rimanere proprio con quella paura. Quindi, la paura diventa un fatto concreto, che è là, che tu ne sia conscio o no. Anche se l'hai nascosta, molto, molto in profondità, è ancora là.

Allora, possiamo domandarci, molto attentamente e con calma, che cos'è questa paura. Perché gli uomini, nonostante la loro straordinaria evoluzione, vivono ancora nella paura? È qualcosa che può essere asportata, rimossa come una malattia, come un cancro? È qualcosa su cui si può operare? Il che significa che c'è un'entità che può operare su di essa. Ma quella stessa entità che tenta di farlo, è un'astrazione. Quell'entità è irreale. Ciò che è reale è la paura. E richiede una grande attenzione non rimanere preda dell'astrazione di chi dice: "Sto osservando la paura", o di chi dice: "Devo rimuovere o controllare la paura", e così via.

Allora, guardiamo quella paura, e nell'atto stesso di guardare, di osservare la paura, si comincia a scoprire

l’origine della paura, quale ne è la causa. Perché si può capire cosa accade nello stesso atto di guardarla. Non si tratta di analizzare o dissezionare. L’osservazione sensibile, da molto vicino, rivela il contenuto della paura, e il contenuto è l’origine, l’inizio, la causa, perché dove c’è una causa c’è una fine. La causa non può mai essere diversa dal risultato. Allora nell’osservazione viene in luce la causa.

***Zimbalist:*** *La causa di cui stai parlando, presumibilmente, non è una singola paura, una paura particolare? Stai parlando della causa della paura stessa.*

**Krishnamurti:** Sì, della paura stessa, non delle varie forme di paura. Guardate come scomponiamo la paura. Fa parte della nostra tradizione ridurre la paura in frammenti e poi interessarsi soltanto a un tipo di paura. Non all’intero albero della paura, ma a un particolare ramo o a una particolare foglia. Non alla natura, alla struttura, alla qualità della paura nella sua interezza. Nella stessa osservazione da molto vicino, nello stesso guardare c’è la rivelazione della causa. Non l’analisi per scoprire la causa, ma lo stesso osservare mostra la causa, che è il tempo e il pensiero. È semplice quando metti le cose in questo modo. Tutti accetterebbero che la causa è il tempo e il pensiero. Se non ci fossero il tempo e il pensiero, non ci sarebbe la paura.

***Zimbalist:*** *Puoi dire di più al proposito, perché la maggior parte della gente pensa che ci sia qualcosa, come posso dire, non capisce che non ha un futuro. La maggior parte della gente pensa: “Ho paura ora” per un motivo, e non vede implicito in questo il fattore del tempo.*

**Krishnamurti:** Penso che sia abbastanza semplice. C’è un tempo in cui dico: “Ho paura perché ho fatto qualcosa nel passato”, oppure ho avuto paura nel passato, o qualcuno mi ha ferito e non voglio più essere ferito. Tutto questo è il passato, il retroterra, che è il tempo. E c’è il futuro, cioè:

“Sono questo ora, ma morirò, o potrei perdere il lavoro, o mia moglie potrebbe arrabbiarsi con me”, e così via. Così, c’è questo passato e questo futuro e siamo intrappolati tra i due. Il passato è in relazione con il futuro; il futuro non è qualcosa di separato dal passato. C’è un movimento di cambiamento dal passato al futuro, al domani. Allora il tempo è questo movimento, ovvero il passato come ciò che sono stato, il futuro come ciò che sarò, e questo costante divenire. E anche qui c’è un altro problema complesso che può essere la causa della paura.

Quindi, il tempo è un fattore fondamentale della paura. Capirlo non costituisce un problema. Io ho un lavoro ora, ora ho dei soldi, ho un riparo sulla mia testa, ma domani o tra qualche centinaia di giorni potrebbero privarmi di tutto questo, un incidente, un incendio, un’assicurazione insufficiente. Tutto questo è il fattore del tempo. E inoltre, il pensiero è un fattore della paura. Il pensiero: io sono stato, io sono, ma posso non essere. Il pensiero è limitato perché è basato sulla conoscenza. La conoscenza è sempre cumulativa, e ciò che viene aggiunto è sempre limitato, quindi, la conoscenza è limitata, e dunque lo è anche il pensiero; poiché il pensiero è basato sulla conoscenza, sulla memoria e così via.

Quindi, il pensiero e il tempo sono i fattori centrali della paura. il pensiero non è separato dal tempo. Pensiero e tempo sono una cosa sola. Questi sono i fatti. Questa è la causa della paura. È un fatto, non un’idea, non un’astrazione: il pensiero e il tempo sono la causa della paura. È singolare.

Allora uno si domanda: “Come fermo il tempo e il pensiero?”. Perché la sua intenzione, il suo desiderio, la sua brama è di essere libero dalla paura. E così è preda del suo desiderio di essere libero, ma non sta osservando la causa, osservandola molto attentamente, senza alcun movimento.

È come guardare un uccello molto da vicino, come abbiamo guardato questa mattina la colomba sul davanzale della finestra, tutte le piume, gli occhi rossi, la loro brillantezza, il becco, la forma della testa, le ali. Ciò che osservate attentamente rivela non solo la causa, ma anche la fine della cosa chestate osservando. Quindi, questo osservare è davvero straordinariamente più importante, non la domanda su come fermare il pensiero, o su come liberarsi dalla paura, o su cosa riserba il tempo o tutte le altre complicazioni. Stiamo osservando la paura senza alcuna astrazione, la sua realtà effettiva ora. Il momento presente contiene tutto il tempo, ovvero il presente comprende il passato, il futuro e il presente stesso. Così, possiamo ascoltare con molta attenzione, non soltanto ascoltare con le orecchie, ma ascoltare la parola e andare oltre la parola, vedere la concreta natura della paura, e non soltanto leggere qualcosa a riguardo. Osservare diventa così straordinariamente bello, sensibile, vivo.

Tutto ciò richiede una straordinaria qualità di attenzione, perché nell'attenzione non è presente l'attività del sé. L'interesse per se stessi nella vita causa la paura. Questo senso del me e del mio interesse, della mia felicità, del mio successo, del mio fallimento, della mia realizzazione, io sono questo, io non sono quello; questa osservazione interamente concentrata sul sé, con tutte le sue espressioni di paura: l'angoscia, la depressione, il malessere, l'ansia, le aspirazioni e il dolore, tutto questo interesse per se stessi. Che sia in nome di Dio, in nome di un rituale o in nome della fede, si tratta sempre di interesse per se stessi. Dove c'è interesse per se stessi non può che esserci paura e tutte le conseguenze della paura. Allora ci si domanda: "È possibile vivere in questo mondo dove l'interesse per se stessi è predominante?". Nel mondo totalitario e nel mondo capitalista l'interesse per se stessi è dominante. Nel mondo gerarchico cattolico e in ogni mondo

religioso l’interesse per se stessi è dominante. Questi mondi perpetuano la paura. Nonostante parlino di vivere in pace sulla terra, non lo vogliono realmente. L’interesse per se stessi, con il desiderio di potere, di posizione, di realizzazione e così via è il fattore che sta distruggendo non soltanto il mondo, ma anche le straordinarie capacità del nostro cervello. Il cervello ha capacità notevoli, come mostrano le cose straordinarie che stiamo facendo nella tecnologia. E noi non applichiamo mai la stessa immensa capacità alla nostra interiorità, per essere liberi dalla paura, per porre termine al dolore, per conoscere l’amore e la compassione con la loro intelligenza. Non cerchiamo mai, non esploriamo quel campo. Siamo catturati dal mondo con tutta la sua infelicità.

*Dalla registrazione di una conversazione con Mary Zimbalist a Brockwood Park il 15 ottobre 1984, copyright © 1984/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 22. New Delhi, 1 novembre 1981

State osservando l'operato del vostro cervello, della vostra mente. State scoprendo da soli il vostro modo di pensare, di sentire, le vostre paure, di cui dovete considerare anche il piacere. Perché si tratta di due lati della stessa medaglia.

L'intera dinamica della paura, del desiderio, del tempo, siete voi. È la vostra coscienza. Non potete scappare dalla vostra coscienza, siete voi la coscienza. Così state nella coscienza, e prestatele tutta la vostra attenzione, come se portaste, sopra qualcosa di oscuro, una forte luce, che dissolverà tutti gli schemi della paura. E nel considerare la paura noi consideriamo anche il piacere, perché anche il piacere porta dolore e paura. La maggior parte di noi ha sempre cercato il piacere, il piacere sessuale, o quello intellettuale, il piacere della devozione, che è romanticismo, o il piacere della popolarità e tutto il resto. Noi cerchiamo sempre il piacere, e il piacere, in definitiva; è certamente Brahmin, o un qualche altro Dio inventato. Io non so se vi siete resi conto che il pensiero ha creato Dio. Dio non vi ha creati per vivere una vita miserabile, ma siamo noi che abbiamo creato Dio. È il pensiero che lo ha creato e noi adoriamo ciò che ha creato il pensiero, il che è piuttosto stupido.

Quindi, dobbiamo esaminare il piacere. Il piacere dell'ambizione, del possesso, dell'ascetismo, del sesso. Cos'è il piacere? Perché l'uomo lo insegue? Qual è la dinamica del piacere? Vedete un bel tramonto, con la sua luce e la sua magnificenza. Una grande luce da una parte all'altra dell'orizzonte, la bellezza, la meraviglia di qualcosa di incredibile. Se avete mai guardato un tramonto contutto il cuore, il cervello e la mente, è una visione straordinaria, come la visione dell'alba. L'altro giorno abbiamo visto l'alba. C'era la luna calante e la stella del mattino, una luce chiara sull'acqua e le colline coperte dalla neve, c'era una grande bellezza che nessun pittore, nessun poeta potrebbe descrivere. Era un godimento. Il godimento è registrato nel cervello. Poi quel piacere viene ricordato e noi vogliamo che quel piacere si ripeta. La ripetizione non è più piacere, ma diventa piacere in quanto ricordo. Non è la percezione originaria della luna calante, del cielo limpido con quella sola stella bassa e della bellezza di quella luce sull'acqua. Il ricordo è il piacere, ma il piacere non c'era al momento della percezione. Nel momento in cui abbiamo visto non c'era alcun piacere; era semplicemente così. Ma è stato registrato, diviene un ricordo, e quel piacere è il ricordo, è la domanda che quel ricordo si ripeta.

Sul momento, quando vedete la bellezza di una montagna, con la neve, contro il cielo blu, non c'è piacere, c'è soltanto l'immensità, la grandezza, la maestà; il piacere comincia più tardi, nel momento in cui volete che si ripeta, ossia comincia il ricordo, il pensiero, il tempo. Lo stesso vale per la paura. Ho visto l'intero movimento di quella cosa che è accaduta ieri mattina e che voglio di nuovo. È esattamente la stessa dinamica per la paura e per il piacere. Così le nostre menti, le nostre esistenze, sono intrappolate tra queste due cose: punizione e ricompensa. Il paradiso c'è se fate la cosa giusta, se no, andrete all'inferno. La stessa cosa ripetuta all'infinito.

Allora, ciò che abbiamo detto è un'astrazione in quanto è un'idea? Oppure vedete da soli come la vostra mente funziona, come opera il vostro cervello? Avete chiara la verità che il pensiero e il tempo sono la radice del piacere tanto quanto della paura? Ne avete visto la verità così da essere liberi dalla paura? Allora c'è la libertà, allora avete la forza, la vitalità per combattere tutta questa bruttezza nel mondo.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a New Deli l'1 novembre 1981, copyright © 1981/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 23. Ojai, 12 maggio 1981

***Domanda:*** *Come si affronta il seme della paura assopito in ognuno? Lei ha parlato molte volte della paura, ma non è possibile né affrontarla né sradicarla. Esiste forse un altro fattore che opererà per dissolverla? Si può fare qualcosa?*

**Krishnamurti:** Chi domanda si chiede se esiste un altro fattore che dissolverà, sradicherà la radice stessa della paura. Possiamo approfondire insieme la questione e indagare su un problema molto serio e complesso? La paura ha accompagnato l'umanità da tempo immemorabile, e a quanto pare l'umanità non l'ha superata. Noi portiamo giorno dopo giorno, quasi sino alla morte, questo fardello della paura. La paura può essere completamente sradicata?

Chi ha posto la domanda intendeva dire che sono state provate differenti vie, ma in certo qual modo la paura non scompare. Esiste un altro fattore che potrà aiutare a sradicarla?

Possiamo guardare la nostra paura, non solo le paure fisiche, ma la paura di perdere qualcosa, dell'incertezza, la paura di perdere i propri figli, quel senso di insicurezza quando si divorzia, la paura di non ottenere quello che vogliamo? Ci sono varie forme di paura. La paura di non essere amati, della solitudine, la paura di quello che accadrà dopo la morte, la paura del paradiso e dell'inferno, conoscete questo genere di cose. Siamo spaventati da talmente tante cose. Ora può ognuno di noi,

coscientemente, con la propria sensibilità, essere consapevole della sua personale paura? Conosciamo la nostra personale paura? Può trattarsi della paura di perdere il lavoro, di non avere soldi, della morte e così via. Possiamo innanzi tutto guardarla. Non cercare di annullarla, di vincerla o di superarla, ma semplicemente osservarla? Possiamo coscientemente osservare le paure, o una paura che uno ha? Esistono paure assopite, profondamente radicate, inconsce, laggiù nei recessi della mente di ciascuno. Queste paure assopite possono essere risvegliate e osservate ora? O possono apparire soltanto in una crisi, sotto shock, sotto la spinta di forti provocazioni? Si può risvegliare la struttura della paura nella sua interezza? Non soltanto le paure consce ma anche le paure accumulate nell'inconscio, nei recessi oscuri della mente di ciascuno? Lo possiamo fare?

Innanzi tutto, possiamo guardare la paura? E come la osserviamo? Come la affrontiamo? Supponete che io abbia paura di non poter essere salvato se non da una figura divina. È una paura profondamente radicata da duemila anni. Io non la osservo neanche. La convinzione che io non possa fare niente, ma che qualcun altro, un'entità esterna, mi aiuterà, mi salverà, fa parte della mia tradizione, del mio condizionamento. Salvami! Non so da cosa, ma non ha importanza! E questo fa parte della paura di ciascuno. E naturalmente c'è la paura della morte. È la paura fondamentale. Posso osservare una particolare paura che ho, senza tentare di guidarla, superarla, razionalizzarla? Posso guardarla? E come la osservo? La osservo come dall'esterno, o la osservo come una parte di me? La paura non è separata dalla mia coscienza, non è qualcosa di esterno. La paura è parte di me. Ovviamente. Allora posso guardare quella paura senza che ci sia divisione tra l'osservatore e l'osservato?

Posso osservare la paura senza la divisione che il pensiero ha creato tra la paura e l'entità che dice: "Devo affrontare la paura"? Osservare semplicemente la paura senza quella divisione? È possibile? Il nostro condizionamento, la nostra formazione, la nostra educazione, le nostre ambizioni religiose, tutto sottolinea questa separazione: l'"io" è differente da ciò che non è "io". Noi non accettiamo o non riconosciamo il fatto che la violenza non è qualcosa di separato da noi. Io penso che possa essere uno dei fattori per cui non siamo capaci di liberarci della paura, il fatto che operiamo sempre sulla paura. Noi diciamo sempre a noi stessi: "Devo liberarmene", "Cosa posso farci?". Tutte le razionalizzazioni, le indagini, come se la paura fosse qualcosa di separato da chi indaga, dalla persona che indaga su di essa.

Allora possiamo osservare la paura senza divisione? Ciò significa che la parola paura non è la paura. E inoltre cercate di capire se non sia la parola a creare la paura, così come la parola comunista è una parola che fa paura a molte persone. Allora possiamo guardare quella cosa chiamata paura senza la parola, e anche scoprire se non sia la parola a creare la paura?

Poi, esiste un altro fattore che non sia soltanto osservazione, ma produzione di energia o energia tale da dissolvere la paura? Si può avere un'energia così terribile che la paura non esista? Capite? La paura è una questione di mancanza di energia, di mancanza di attenzione? E se si tratta di mancanza di energia, come si arriva naturalmente ad avere questa tremenda vitalità, energia, che allontana del tutto la paura?

L'energia potrebbe essere il fattore che non ha il senso della paura. Vedete, la maggior parte di noi disperde la propria energia in costanti occupazioni; se siete una

casalinga, un uomo d'affari, uno scienziato, una persona in carriera, siete sempre occupati. E una simile occupazione può essere ed è, penso, uno spreco di energie. Non diversamente che per l'uomo continuamente occupato nella meditazione, continuamente occupato dall'interrogativo se esista un Dio o no. Conoscete tutte le varie forme di occupazione. Simili occupazioni, i guai, le preoccupazioni non sono uno spreco di energie? Se uno prova paura e dice: "Non devo aver paura, cosa devo fare?" e così via, è di nuovo un altro genere di occupazione. E soltanto una mente libera da qualsiasi genere di occupazione ad avere una tremenda energia. Questo potrebbe essere uno dei fattori in grado di dissolvere la paura.

*Dalla registrazione dell'incontro pubblico di domande e risposte tenuto a Ojai il 12 maggio 1981,* *copyright © 1981/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 24. Parigi, 14 settembre 1961 – da “Taccuino”

## 14 settembre

Esiste la paura. La paura non è mai una realtà concreta, esiste prima o dopo il presente in atto. Quando c’è paura nel presente in atto, si tratta di paura? Esiste e non c’è possibilità di fuga, di evasione. Nel momento presente, nel momento del pericolo, fisico o psicologico, c’è un’attenzione totale. Quando c’è attenzione completa non c’è paura. Al contrario, il fatto concreto che manchi l’attenzione genera paura, la, paura nasce quando si evita la realtà, quando si fugge; allora la fuga in sé è paura.

La paura e le sue molte forme: senso di colpa, ansia, speranza, disperazione, esiste in ogni forma di relazione; è presente in ogni ricerca di sicurezza, in ogni cosiddetto amore e nel culto; è presente in ogni forma di ambizione e di successo; nella vita e nella morte; nei fenomeni fisici e nei fattori psicologici. La paura esiste in così tante forme e a tutti i livelli della nostra coscienza. La difesa, la resistenza e il rifiuto derivano dalla paura. Paura dell’oscurità e paura della luce; paura di andare e paura di venire. La paura inizia e finisce con il desiderio di essere sicuri; la sicurezza esteriore e interiore con il desiderio di avere certezze, di avere una permanenza. La continuità della permanenza

viene ricercata in ogni direzione, nella virtù, nelle relazioni, nell'azione, nell'esperienza, nella conoscenza, nelle cose esterne e in quelle interiori. Trovare sicurezza ed essere sicuri è l'eterno richiamo. Ed è questa insistente domanda che genera paura.

Ma esiste la permanenza, all'esterno o interiormente? Forse, in una certa misura, può esserci all'esterno – e anche quella è precaria: guerre, rivoluzioni, progresso, incidenti e terremoti. Abbiamo bisogno di cibo, di vestiti e di un riparo; queste cose sono essenziali e necessarie per tutti. Sebbene venga cercata, a torto o a ragione, c'è mai certezza interiore, continuità interiore, permanenza? Non c'è. La fuga da questa realtà è paura. L'incapacità di affrontare questa realtà genera ogni forma di speranza e disperazione.

Il pensiero stesso è la fonte della paura. E pensiero è tempo; il pensiero di domani è piacere o dolore; se è piacevole, il pensiero lo inseguirà, temendo la sua fine; se è doloroso, il solo cercare di evitarlo è paura. Sia il piacere sia il dolore generano paura. Il tempo come pensiero e il tempo come sentimento generano paura. È la comprensione del pensiero, del meccanismo della memoria e dell'esperienza, che segna la fine della paura. Il pensiero è l'intero processo della coscienza, quello visibile e quello invisibile. Il pensiero non è soltanto la cosa pensata, ma la sua origine stessa. Il pensiero non è soltanto una credenza, un dogma, un'idea, una ragione, ma il centro da cui queste sorgono. Questo centro è l'origine di ogni paura. Ma è possibile avere l'esperienza della paura oppure essere consapevoli della causa della paura da cui il pensiero fugge? L'autoprotezione fisica è sana, normale e salutare; ma ogni altra forma di autoprotezione interiore è resistenza, e non fa altro che moltiplicare, rafforzare quella forza che è la paura. La paura interiore rende la sicurezza

esteriore una questione di classe, di prestigio, di potere, e dà luogo a una competitività spietata.

Quando questo intero processo del pensiero, del tempo e della paura viene visto, ma non come un'idea, una formula intellettuale, allora c'è la fine totale della paura, conscia o segreta. L'autocomprensione segna il risveglio e la fine della paura.

E quando la paura cessa, allora cessa anche il potere di generare illusioni, miti, visioni, con la loro speranza e disperazione, e allora comincia soltanto un movimento che va al di là della coscienza, che è pensiero e sentimento. È lo svuotamento dei più intimi recessi, il dissolversi delle più profonde volontà e desideri. Allora quando c'è questo totale vuoto, quando c'è questo assoluto e letterale nulla, nessuna influenza, nessun valore, nessuna frontiera, nessuna parola, allora, in quella completa immobilità spazio-temporale, c'è ciò che non ha nome.

# 15 settembre

Era una splendida sera, il cielo era chiaro e brillavano le stelle, nonostante le luci della città. Sebbene la torre fosse inondata di luce da tutti i lati, si poteva vedere l'orizzonte e i riflessi luminosi sul fiume; malgrado il continuo rumore del traffico, era una sera piena di pace. La meditazione si posava come un'onda sulla sabbia. Non era una meditazione che il cervello potesse catturare nella rete della memoria. Era qualcosa alla quale tutto il cervello cedeva senza alcuna resistenza. Era una meditazione che andava molto al di là di ogni formula, di ogni metodo. Metodo, formule e ripetizioni distruggono la meditazione. Nel suo movimento avvolgeva ogni cosa, le stelle, il rumore e la quiete, e la distesa d'acqua. Ma non c'era il meditatore; il meditatore, l'osservatore, deve svanire perché ci sia meditazione. Anche il dissolversi di chi medita fa parte della meditazione; ma nel momento in cui il meditatore non c'è più, allora c'è una meditazione del tutto diversa.

Era mattina molto presto; Orione stava sorgendo all'orizzonte e le Pleiadi erano alte, quasi su di noi. Il rombo del traffico si era fermato e a quell'ora non c'era neanche una luce accesa dietro le finestre. C'era una piacevole, fresca brezza. Nell'attenzione completa non c'è accumulo di esperienza. C'è nella mancanza di attenzione; è questa mancanza di attenzione che fa esperienza, moltiplicando i ricordi, innalzando muri di resistenze; è questa mancanza di attenzione che costruisce le attività centrate sul sé. La disattenzione è una concentrazione che è un'esclusione, un tagliare fuori; la concentrazione conosce la distrazione e l'eterno conflitto tra controllo e disciplina. Nello stato di disattenzione ogni reazione a qualsiasi sfida è inadeguata;

l’esperienza è questa inadeguatezza. L’esperienza consente l’insensibilità; allenta il meccanismo del pensiero; inspessisce le mura della memoria, e l’abitudine, la routine diventano la norma. L’esperienza, la disattenzione non è liberatoria. La disattenzione è lento declino.

Nella completa attenzione non c’è esperienza; non c’è né un centro che sperimenta, né una periferia entro la quale l’esperienza possa avere luogo. L’attenzione non è concentrazione, che restringe, limita. L’attenzione totale include, non esclude mai. La superficialità dell’attenzione è la disattenzione. L’attenzione totale include il superficiale e il nascosto, il passato e la sua influenza sul presente diretta verso il futuro. Ogni coscienza è parziale, limitata, e la totale attenzione include la coscienza con i suoi limiti e, quindi, è capace di abbattere quei confini, quelle limitazioni. Ogni pensiero è condizionato e il pensiero non si può liberare dai condizionamenti. Il pensiero è tempo ed esperienza, è essenzialmente il risultato della mancanza di attenzione.

Che cos’è che produce l’attenzione totale? Né un metodo né un sistema, che conducono al risultato che hanno promesso. Ma l’attenzione totale non è un risultato più di quanto non lo sia l’amore; non può essere indotta, non può essere causata da alcuna azione. La totale attenzione è la negazione dei risultati della disattenzione, ma questa negazione non è un atto di attenzione conoscitiva. Ciò che è falso va negato non perché si sa già cosa è vero; se si sapesse cosa è vero, il falso non esisterebbe. il vero non è l’opposto del falso, l’amore non è l’opposto dell’odio. Se conosci l’odio, non conosci l’amore. La negazione del falso, dei frutti della mancanza di attenzione non è il risultato del desiderio di raggiungere un’attenzione totale. Vedere il falso in quanto falso e la verità in quanto verità e la verità nel falso non è il risultato di un confronto. Riconoscere il falso come falso è attenzione. Il falso non può essere visto

come falso quando c’è opinione, giudizio, valutazione, attaccamento, e così via, che sono il risultato della mancanza di attenzione. Riconoscere l’intera struttura della disattenzione è totale attenzione. Una mente attenta è una mente vuota.

La purezza della diversità è la sua immensa e impenetrabile forza. Ed era presente con straordinaria calma questa mattina.

# 16 settembre

Era una sera chiara e luminosa, non c'era una nuvola. Era così bello che sorprendeva una sera simile in una città. La luna risplendeva dietro gli archi della torre e tutto sembrava così artificiale e irreale. L'aria era così leggera e piacevole che sarebbe potuta essere una sera d'estate. Sul balcone c'era molta pace e ogni pensiero si era acquietato e la meditazione sembrava un movimento casuale, senza direzione alcuna. Ma pure era lì. Partiva dal nulla e avanzava in un vasto, impenetrabile vuoto, dove è l'essenza di ogni cosa. In questo vuoto c'è un movimento di espansione, di esplosione, dove l'esplosione stessa è creazione e distruzione. L'amore è l'essenza di questa distruzione.

Sia nella paura, sia liberi dalla paura, cerchiamo senza alcun motivo. Questa ricerca non nasce dallo scontento; essere insoddisfatti di ogni forma di pensiero e di sentimento, capirne il significato non è un segno di scontento. Lo scontento è così facilmente soddisfatto quando il pensiero e il sentimento trovano qualche forma di riparo, successo, una posizione gratificante, una credenza, e così via, per ripresentarsi di nuovo quando quel riparo viene attaccato, scosso o distrutto. La maggior parte di noi ha familiarità con questo ciclo di speranza e disperazione. La ricerca il cui motivo è lo scontento può solo condurre a qualche forma di illusione, un'illusione privata o collettiva, una prigione dalle molte attrattive. Ma esiste una ricerca senza alcun motivo al mondo? E si tratta poi di una ricerca? Il cercare implica un obiettivo, un fine, già noto o intuito o formulato. Se è formulato, è il calcolo del pensiero, che mette insieme tutte le cose che ha conosciuto e di cui ha

fatto esperienza; per trovare ciò che cerca mediante metodi e sistemi. Questo non è affatto un cercare; è semplicemente un desiderio di raggiungere uno scopo gratificante oppure semplicemente di fuggire in qualche fantasia o promessa di qualche teoria o fede. Questo non è cercare. Quando la paura, la soddisfazione, la fuga, hanno perso il loro significato, allora c'è ancora una ricerca?

Quando il motivo di ogni ricerca è svanito, quando lo scontento e la spinta al successo sono morti, è ancora possibile una ricerca? E se non c'è ricerca, la nostra coscienza declina, ristagna? Al contrario, è questo cercare, passare da un impegno all'altro, da una chiesa all'altra che ci toglie l'energia essenziale per capire ciò che è. Il "ciò che è" è sempre nuovo, non è mai stato e non sarà mai. La liberazione di quest'energia è possibile soltanto quando cessa ogni forma di ricerca.

# 17 settembre

Era stato un giorno caldo, soffocante, e anche i colombi cercavano riparo e l'aria era calda, e in città non era affatto piacevole. La notte era fresca e le poche stelle visibili brillavano, neppure le luci della città potevano oscurarle: brillavano con splendida intensità.

È stato un giorno della diversità; è continuata con calma tutto il giorno e a momenti divampava, diventava molto intensa, poi diveniva di nuovo quieta per continuare con calma. Era là con tale intensità che ogni movimento diventava impossibile: sono stato costretto a sedermi. Quando mi sono svegliato nel cuore della notte era lì con grande forza ed energia. Sulla terrazza, dove il rumore del traffico non era così insistente, ogni forma di meditazione diventava inadeguata e superflua perché la diversità era là in tutta la sua pienezza. È una benedizione e ogni cosa sembra piuttosto stupida e infantile. In queste circostanze, il cervello è sempre molto calmo, ma non è in alcun modo addormentato e tutto il corpo diventa immobile. È uno strano fenomeno.

Quanto poco si cambia! Si cambia per qualche forma di costrizione, di pressione, interna o esterna, ovvero per una forma di adattamento. Qualche influenza, una parola, un gesto, inducono a cambiare modello di abitudini, ma non molto. La propaganda, un giornale, un avvenimento modificano in un certo grado il corso della vita. La paura e la ricompensa distruggono l'abitudine del pensiero soltanto per ricomporla in altri schemi. Una nuova invenzione, una nuova ambizione, una nuova credenza causano certi cambiamenti. Ma tutti questi cambiamenti rimangono in

superficie, come un forte vento sull'acqua, non sono fondamentali, profondi, devastanti. Tutti i cambiamenti che avvengono con una motivazione non sono affatto cambiamenti. Le rivoluzioni sociali, economiche, sono una reazione, e ogni cambiamento prodotto da una reazione non è un cambiamento radicale; è soltanto un cambiamento di modelli. Un cambiamento simile è solo una forma di adattamento, un fatto meccanico che ha a che fare con il desiderio di conforto, di sicurezza, di assicurarsi la mera sopravvivenza fisica.

Allora cos'è che provoca un cambiamento fondamentale? La coscienza, quella visibile e quella nascosta, l'intero meccanismo del pensiero, il sentimento, l'esperienza sono entro i limiti del tempo e dello spazio. È un intero indivisibile; la divisione, conscia e nascosta, è solo una convenzione ai fini della comunicazione, non è una divisione reale. Il livello superiore della coscienza può modificare e modifica se stesso, corregge, cambia, riforma se stesso, acquisisce nuove conoscenze e tecniche; può cambiare per conformarsi a un nuovo modello sociale ed economico, ma un simile cambiamento è fragile e superficiale. L'inconscio, che è nascosto, può indicare mediante i sogni, e di fatto indica, suggerisce i suoi ordini, le sue richieste, i suoi desideri rimossi. I sogni hanno bisogno di interpretazioni, ma l'interprete è sempre condizionato. Non c'è alcun bisogno dei sogni, se durante le ore di veglia c'è una consapevolezza spontanea in cui viene compreso ogni fugace pensiero e sentimento; allora il sonno ha completamente un altro significato. L'analisi dell'inconscio implica l'osservatore e l'osservato, il censore e la cosa che viene giudicata. In questo non c'è soltanto un conflitto, ma l'osservatore stesso è condizionato e le sue valutazioni, interpretazioni, non possono mai essere vere; verranno piegate, distorte.

Quindi, un’autoanalisi o un’analisi da parte di un altro, sebbene professionale, può condurre a cambiamenti superficiali, a una correzione delle relazioni e così via, ma l’analisi non provocherà mai una trasformazione radicale della coscienza. L’analisi non trasforma la coscienza.

# 18 settembre

Il sole del tardo pomeriggio splendeva sul fiume e tra le foglie color ruggine degli alberi autunnali lungo il viale; i colori erano infuocati, intensi, e così vari. Il breve corso d'acqua era come infuocato. Una lunga coda stava aspettando sulla banchina di prendere il battello e le macchine facevano un rumore terribile. In quel giorno caldo la grande città era quasi insopportabile; il cielo era limpido e il sole splendeva senza pietà. Ma questa mattina molto presto, quando Orione era alto e soltanto una macchina o due passava lungo il fiume, sulla terrazza c'era pace e meditazione con una completa apertura del cuore e della mente che confinava con la morte. Essere completamente aperti, totalmente vulnerabili, è la morte. Allora la morte non ha angoli in cui trovare rifugio; la morte c'è soltanto nell'ombra, nei segreti recessi del pensiero e del desiderio. Ma la morte è sempre presente per un cuore che ha lasciato cadere la paura e la speranza; è sempre presente là dove il pensiero aspetta e vigila. Nel parco una civetta emetteva il suo richiamo ed era un suono piacevole, limpido e mattutino; andava e veniva a vari intervalli, e sembrava che amasse la sua stessa voce, perché nessun altro rispondeva.

La meditazione abbatte le frontiere della coscienza, spezza il meccanismo dei pensiero e il sentimento che il pensiero fa sorgere. La meditazione, imprigionata in un metodo, in un sistema di ricompense e promesse, paralizza e imbriglia l'energia. La meditazione è la liberazione di energia in abbondanza, mentre il controllo, la disciplina e la repressione inquinano la purezza di quell'energia. La meditazione è una fiamma che brucia intensamente senza

lasciare cenere. Le parole, il sentimento, il pensiero lasciano sempre cenere, e vivere sulle ceneri è come vive il mondo. La meditazione è pericolosa perché distrugge ogni cosa, non rimane più nulla, nemmeno un sospiro di desiderio e in questo vasto, incommensurabile vuoto c'è creazione e amore.

Per riprendere il discorso, l'analisi, personale o professionale, non provoca alcun cambiamento della coscienza. Nessuno sforzo può trasformare la coscienza. Lo sforzo è conflitto e il conflitto rinforza soltanto le mura della coscienza. Nessuna ragione, per quanto logica e sensata, può liberare la coscienza, perché la ragione è un'idea elaborata dal condizionamento, dall'esperienza e dalla conoscenza, e queste cose sono tutte figlie della coscienza. Quando tutto questo è riconosciuto come falso, come un falso approccio al cambiamento, allora la negazione del falso coincide con lo svuotamento della coscienza. La verità non ha alcun opposto né lo ha l'amore; non è la lotta con l'opposto che conduce alla verità, ma soltanto la negazione dell'opposto. Non c'è negazione se anch'essa è il risultato della speranza e del desiderio di realizzazione. C'è negazione soltanto quando non c'è nessuna ricompensa o scambio. C'è rinuncia soltanto quando non c'è guadagno nell'atto di rinunciare. La negazione del falso è la libertà dal positivo; dal positivo con il suo opposto. Il positivo è l'autorità con la sua accettazione, il conformismo, l'imitazione e l'esperienza con la conoscenza che porta con sé.

Negare è essere soli, soli rispetto a ogni influenza, tradizione e bisogno, con la sua dipendenza e il suo attaccamento. Essere soli è negare il condizionamento, le radici. La struttura in cui la coscienza esiste e si sviluppa rappresenta il suo condizionamento; essereassolutamente consapevoli di questo condizionamento e la sua totale negazione vuol dire essere soli. Questa solitudine non

significa isolamento, desolazione, chiusura nei propri interessi. Questa solitudine non vuol dire ritiro dalla vita; al contrario, è la totale libertà dal conflitto e dal dolore, dalla paura e dalla morte. Questa solitudine è il cambiamento della coscienza; la completa trasformazione di ciò che è stato. Questa solitudine è vuoto, non è né lo stato positivo dell'essere né del non essere. È il vuoto; in questo fuoco del vuoto la mente diventa giovane, fresca e innocente. Soltanto l'innocenza può ricevere ciò che è senza tempo, il nuovo, che distrugge eternamente se stesso. Distruzione è creazione. Senza amore non c'è distruzione.

Al di là della città, che si stendeva enorme e disordinata, c'erano i campi, i boschi, le colline.

# 19 settembre

C’è un futuro? c’è un domani, già pianificato; certe cose che devono essere fatte; c’è anche il dopodomani, con tutte le cose che dovranno essere fatte; la prossima settimana e il prossimo anno. Queste cose possono essere rese diverse, forse modificate o cambiate completamente, ma i molti domani stanno là; non possono essere negati. E c’è lo spazio da qui a là, vicino e lontano; la distanza in chilometri; lo spazio tra gli oggetti, la distanza che il pensiero percorre in un lampo; l’altro lato del fiume e la luna in lontananza. Il tempo per percorrere lo spazio, la distanza, il tempo per attraversare il fiume; da qui a lì. Il tempo è necessario per percorrere quello spazio, può occorrere un minuto, un giorno o un anno. Questo tempo è il tempo secondo il sole o secondo l’orologio. Il tempo è un mezzo per arrivare. Questo è abbastanza semplice e chiaro. Esiste un futuro indipendentemente da questo tempo meccanico, cronologico? Esiste un traguardo, un fine per cui il tempo è necessario?

I colombi erano sul tetto, così di buon mattino, tubavano, si lisciavano le piume e si inseguivano. il sole non era ancora alto e c’erano poche nuvole vaporose, sparse per tutto il cielo; non avevano ancora colore e il rumore del traffico non era cominciato.

Mancava ancora molto tempo prima che i rumori abituali cominciassero, e al di là di queste mura c’erano i giardini. Ieri sera, l’erba su cui non è permesso camminare, eccetto naturalmente ai colombi e a qualche passero, era verdissima, verde in modo sorprendente, e i fiori erano molto vivaci. In qualsiasi altro luogo c’era l’uomo con le sue

attività e il suo lavoro interminabile. C'era la torre, costruita in modo così robusto e delicato e che ora sarebbe stata inondata di luce. L'erba si sarebbe presto seccata e i fiori sarebbero appassiti, perché l'autunno era dappertutto. Molto prima che i colombi si posassero sul tetto e sulla terrazza, la meditazione era una gioia. Non c'era alcuna ragione per quest'estasi. Avere un motivo per la gioia non è più gioia. C'era e basta, e il pensiero non poteva catturarla e trasformarla in un ricordo. Era troppo forte e attiva perché il pensiero potesse giocarci e il pensiero e il sentimento si acquietarono e tacquero. Venne a ondate una cosa viva che niente poteva contenere, e a questa gioia si accompagnava una benedizione. Era tutto assolutamente al di là di ogni pensiero e richiesta.

Esiste un "arrivare"? "Arrivare" vuol dire essere nel dolore e nell'ombra della paura. Esiste un traguardo interiore, una meta da raggiungere, uno scopo da ottenere? Il pensiero ha fissato un fine: Dio, la beatitudine, il successo, la virtù e così via. Ma il pensiero è soltanto una reazione, una risposta della memoria. Il pensiero genera il tempo per coprire lo spazio tra ciò che è e ciò che dovrebbe essere. Ciò che dovrebbe essere, l'ideale, è verbale, teorico; non ha realtà. La realtà effettiva non ha tempo, non ha fini da raggiungere, nessuna distanza da attraversare. La realtà è, ogni altra cosa non è. Non c'è alcuna realtà se non c'è la morte dell'ideale, del successo, del fine; l'ideale, la meta, sono una fuga dalla realtà. La realtà non ha tempo né spazio. E allora c'è la morte? c'è un appassire, la macchina dell'organismo fisico si deteriora, si consuma, ovvero muore. Ma ciò è inevitabile, come la realtà che la punta di questa matita si consumerà. È questo che provoca paura? O è la morte del mondo del divenire, del successo, del guadagno? Quel mondo non ha valore; è il mondo delle finzioni, della fuga. La realtà, "ciò che è", e ciò che dovrebbe essere sono interamente differenti. Ciò che

dovrebbe essere implica il tempo e la distanza, il dolore e la paura. La loro morte lascia solo la realtà, il “ciò che è”. Non c’è nessun futuro rispetto al “ciò che è”. Il pensiero, che genera il tempo, non può agire sulla realtà; il pensiero non può cambiare la realtà, può solo fuggire e quando ogni istinto di fuga è morto, allora la realtà è sottoposta a un tremendo mutamento. Ma deve esserci la morte del pensiero, che è tempo. Quando il tempo, in quanto pensiero, non c’è, c’è allora il fatto, il “ciò che è”? Quando c’è la distruzione del tempo in quanto pensiero, non c’è movimento in nessuna direzione, nessuno spazio da percorrere, c’è solo il silenzio del vuoto. C’è la totale distruzione del tempo in quanto ieri, oggi e domani, in quanto ricordo della continuità, del divenire.

Dunque, l’essere è senza tempo, è soltanto il presente in atto, ma quel presente non è proprio del tempo. È attenzione senza i limiti del tempo e i confini del sentimento. Le parole sono usate per comunicare e le parole, i simboli, non hanno alcun significato in se stessi. La vita è sempre il presente in atto, il tempo appartiene sempre al passato e al futuro. E la morte del tempo è la vita nel presente. È questa vita che è immortale, non la vita della coscienza. Il tempo è il pensiero della coscienza e la coscienza è chiusa nella sua struttura. C’è sempre paura e dolore nella rete del pensiero e del sentimento. La fine del dolore è la fine del tempo.

# 23 settembre

Era caldo e piuttosto opprimente, persino nei giardini; è stato così caldo per tanto tempo, un fatto davvero insolito. Una buona pioggia e un po” di fresco sarebbero stati piacevoli. Nei giardini stavano annaffiando l’erba e, a dispetto del caldo e della mancanza di pioggia, l’erba era lucida e brillante e i fiori erano splendidi; c’erano degli alberi in fiore fuori stagione, infatti presto arriverà l’inverno. I colombi volavano tutt”intorno, evitando timidamente i bambini, alcuni dei quali li rincorrevano per gioco, ma loro lo sapevano. Il sole era rosso in un cielo opaco e pesante; non c’erano colori se non quelli dell’erba e dei fiori. Il fiume era torbido e indolente.

La meditazione a quell’ora era libertà ed era come entrare in un mondo sconosciuto di calma e bellezza; un mondo senza immagini, simboli o parole, senza il fluire della memoria. L’amore era la morte di ogni minuto e ogni minuto era il rinnovarsi dell’amore. Non era attaccamento, non aveva radici. Fioriva senza una causa ed era una fiamma che bruciava i confini, le barriere della coscienza sollevate con tanta cura. Era bellezza al di là del pensiero e del sentimento, non era dipinta su tela, espressa in parole o scolpita nel marmo. La meditazione era gioia e con essa arrivava una benedizione.

È molto strano come ognuno desideri ardentemente il potere, il potere dei soldi, della posizione, della conoscenza. Nella conquista del potere c’è conflitto, confusione e dolore. L’eremita e il politico, la casalinga e lo scienziato lo cercano. Si ucciderebbero e distruggerebbero a vicenda pur di ottenerlo. L’asceta lo raggiunge, mediante la negazione di sé, il controllo, la repressione; il politico mediante l’arte della parola, le capacità, l’intelligenza; il dominio della moglie sul marito e quello di lui su di lei dà una sensazione di potere; il prete che si è assunto, ha preso su di sé la responsabilità del suo dio, conosce questo potere. Ognuno

lo cerca e vuole essere associato al potere divino o mondano. Il potere implica l'autorità e a essa si accompagnano il conflitto, la confusione e il dolore. L'autorità. Corrompe colui che la detiene e chi le è vicino o la cerca. Il potere del prete o della casalinga, del leader o dell'organizzatore efficiente, del santo o del politico locale è male; quanto più grande è il potere, tanto più grande è il male. È una malattia che prende ogni uomo e che ogni uomo nutre e adora. Ma con essa arrivano sempre 'conflitto, confusione e dolore senza fine. Ma nessuno la vuole rifiutare, accantonare.

Al potere si accompagnano l'ambizione e il successo e una crudeltà che è stata resa rispettabile e quindi accettabile. Ogni società, tempio o chiesa gli dà la sua benedizione e così l'amore è corrotto e distrutto. E l'invidia viene venerata e la competizione è morale. Ma con tutto questo arriva la paura, la guerra e il dolore, ma ancora nessun uomo vuole accantonarli. Rifiutare il potere, in ogni sua forma, è l'inizio della virtù. La virtù è chiarezza, e cancella il conflitto e il dolore. Questa energia che corrompe con le sue astute attività porta sempre con sé la sua inevitabile cattiveria e infelicità; non c'è fine a tutto questo. Per quanto sia stata sottoposta a riforme, controllata dalla legge o dalle convenzioni morali, troverà sempre la sua via d'uscita oscura e incontrollata. Perché è sempre là, nascosta nei segreti angoli dei pensieri e dei desideri di tutti noi.

Sono queste le cose che devono essere esaminate e capite, se non si vuole che ci sia conflitto, confusione e dolore. Ognuno deve farlo, non mediante un altro, non per mezzo di un sistema basato sul criterio della pena e della ricompensa. Ciascuno deve essere consapevole della struttura del suo personale comportamento. Vedere ciò che è, è la fine di quello che è.

Con la fine completa di questo potere, con la confusione, il conflitto, e il dolore che porta con sé, ciascuno affronta ciò che egli è: un fascio di ricordi e di solitudine senza fondo. Il desiderio di potere e di successo è una fuga da questa solitudine e dalle ceneri che sono i ricordi. Per andare al di là, bisogna vederli, affrontarli, non evitarli in alcun modo, condannandoli o per paura di ciò che è. La paura nasce soltanto nell'atto stesso di fuggire di fronte alla realtà, a "ciò che è". Si deve lasciare da parte il potere e il successo completamente, totalmente, volontariamente e naturalmente, e allora, nell'atto di affrontare, vedere, nella consapevolezza passiva, spontanea, la cenere e la solitudine hanno un significato completamente diverso. Vivere con una cosa è amarla, non esserle attaccato. Per vivere con la cenere della solitudine deve esserci una grande energia e questa energia viene quando non c'è più paura.

*Da Krishnamurti Notebook, Parigi, settembre 1961,*
*copyright © 1976, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*
*[Trad. it., Taccuino, Ubaldini, Roma 1980].*

# 25. San Francisco, 11 marzo 1973

Una vita vissuta nella paura è una vita oscura, brutta. La maggior parte di noi è spaventata in differenti modi. Esamineremo se la mente non possa essere totalmente libera dalla paura. Nessuno vuole liberarsi dal piacere, ma noi tutti vogliamo liberarci dalla paura, non riconosciamo che le due cose vanno insieme; sono entrambe sostenute dal pensiero. Per questo è molto importante capire il pensiero.

Abbiamo paura della morte, della vita, dell'oscurità, del nostro vicino, paura di noi stessi, paura di perdere il lavoro, dell'incertezza, sino ai più profondi strati inconsci della paura, nascosti nei recessi della mente. È possibile per la mente liberarsi dalla paura così da essere completamente libera di godere della vita, senza analisi? Non inseguire il piacere, ma godere della vita? Non è possibile sino a quando esiste la paura. L'analisi disperderà la paura? O l'analisi è una forma di paralisi della mente di fronte alla libertà dalla paura? Paralisi a causa dell'analisi. L'analisi è una delle forme intellettuali di trattamento. Perché nell'analisi c'è chi analizza e chi viene analizzato, sia che chi analizza sia un professionista, sia che siate voi stessi. Quando c'è l'analisi, c'è una divisione tra chi analizza e chi viene analizzato e dunque il conflitto. E nell'analisi si ha

bisogno di tempo, occorrono giorni, anni, e vi si offre una scusa per rimandare l'azione.

Potete analizzare tutto il problema della violenza indefinitamente, cercando spiegazioni sulla sua causa. Potete leggere volumi sulle cause della violenza. Tutto questo richiede tempo, e intanto potete godervi la vostra violenza. L'analisi implica divisione e differimento dell'azione, e perciò l'analisi conduce a un conflitto maggiore, non minore. E l'analisi richiede tempo. Una mente che osserva questa verità è libera dall'analisi e perciò è capace di trattare direttamente la violenza, la quale è "ciò che è". Se osservate la violenza in voi stessi, la violenza è determinata dalla paura, dall'insicurezza, dal senso di solitudine, di dipendenza, dalla perdita del piacere, e così via. Se siete consapevoli di tutto questo, lo osservate interamente, senza analisi, allora avrete tutta l'energia, dispersa nell'analisi, per andare al di là di "ciò che è".

Come possono essere messe in luce le paure profondamente radicate, indotte dalla società in cui viviamo, ereditate dal passato, così che la mente sia totalmente, completamente libera da questa cosa terribile? Trapelerà dall'analisi dei sogni? Possiamo riconoscere chiaramente l'assurdità dell'analisi. E attraverso i sogni vi libererete dalla violenza?

Perché dovreste comunque sognare, sebbene i professionisti dicano che dovete sognare, altrimenti impazzite? Perché dovreste sognare? Quando la mente è costantemente attiva sia durante il giorno sia durante la notte, non ha riposo e non può acquisire una nuova qualità di freschezza. Soltanto quando la mente è completamente calma, addormentata, completamente silenziosa, rinnova se stessa. L'analisi dei sogni non è forse un'altra delle falsità che accettiamo con tanta facilità? I sogni sono la continuazione nel sonno dell'attività quotidiana, ma voi vi

costruite un ordine durante il giorno, non un ordine in accordo con un progetto, non un ordine in accordo con la costituzione della società, o in accordo con le prescrizioni religiose, questo non è ordine, è conformismo. Dove c'è conformismo, obbedienza, non c'è ordine. C'è ordine soltanto quando osservate quanto è disordinata la vostra vita durante le ore di veglia. Dall'osservazione del disordine viene l'ordine. E quando c'è un ordine simile nella vostra vita quotidiana, allora i sogni di ventano assolutamente superflui.

Quindi, si può osservare la paura nella sua totalità, le sue stesse radici, la sua causa, o si possono vedere soltanto le sue ramificazioni? La mente può osservare, essere consapevole, prestare un'attenzione totale alla paura, sia che essa sia nascosta nel profondo della mente, sia nelle sue espressioni esteriori quotidiane, come la paura che il dolore di ieri si ripeta oggi, o si ripeta domani, o la paura di perdere il lavoro, di essere insicuri, esteriormente quanto interiormente, e la paura estrema della morte. Ci sono così tante forme di paura. Dovremmo tagliare via ogni ramificazione per arrivare ad afferrare la paura nella sua totalità? Siamo abituati a occuparci della paura per frammenti, ci interessiamo ai frammenti, e non alla totalità della paura. Osservare la totalità della paura significa dedicare la massima attenzione al momento in cui nasce una qualsiasi paura. Potete evocarla se volete, e guardare la vostra paura in modo completo, interamente, non come un osservatore esterno che guarda la paura.

Sapete, guardiamo la rabbia, la gelosia, l'invidia, la paura o il piacere come osservatori. Vogliamo liberarci della paura, o inseguire il piacere. Così c'è sempre un osservatore, chi guarda, chi pensa; quindi, osserviamo la paura come se la guardassimo dall'esterno. Ora potete osservare la paura senza osservatore? Attenetevi a questa domanda: potete osservare senza osservatore?

L’osservatore è il passato. L’osservatore riconosce la reazione che chiama paura dal punto di vista del passato, e la chiama paura. Egli, quindi, guarda sempre dal passato al presente e così crea una divisione tra l’osservatore e l’osservato. Allora, potete osservare la paura senza reagirle come se fosse il passato, il passato che è l’osservatore?

Mi sono spiegato o no? Se mi avete insultato o adulato, tutto questo è registrato nella memoria, che è il passato. E il passato è l’osservatore, è colui che pensa. E se vi guardo con gli occhi del passato, non vi guardo ogni volta da capo. Così non vi vedo mai propriamente, vi vedo soltanto con occhi che sono stati già corrotti, offuscati. Allora potete osservare la paura senza il passato? Questo vuol dire non dare un nome alla paura, non usare la parola paura, ma semplicemente osservare.

Quando osservate in modo totale – e questa totale attenzione è possibile soltanto quando non c’è l’osservatore che è il passato – allora l’intero contenuto della coscienza in quanto paura è dissolto.

C’è paura dall’esterno e paura dall’interno. La paura che mio figlio venga ucciso in guerra. La guerra è un fatto esterno, un’invenzione della tecnologia che ha sviluppato strumenti di distruzione talmente mostruosi. E interiormente sono attaccato a mio figlio, lo amo, e l’ho educato a conformarsi alla società nella quale vive, quella società che ci dice di uccidere. E così accetto la paura sia imteriormente sia esteriormente come quella distruzione chiamata guerra, che ucciderà mio figlio. E questo io lo chiamo amore per mio figlio! Questa è paura. Abbiamo costruito una società corrotta, immorale, interessata soltanto a possedere sempre di più, consumista. A voi non interessa lo sviluppo totale del mondo, degli esseri umani.

Sapete, noi non proviamo nessuna compassione. Abbiamo una gran quantità di conoscenze, una gran

quantità di esperienze. Facciamo cose straordinarie dal punto di vista medico, scientifico, tecnologico, ma non proviamo alcuna compassione, assolutamente. Compassione significa passione per tutti gli esseri umani, per gli animali, per la natura. E come può esserci compassione quando c'è la paura, quando la mente insegue costantemente il piacere? Volete controllare la paura, sotterrarla, e volete anche compassione. Volete tutto. Non potete averlo. Potete avere compassione soltanto quando non c'è la paura. E questo è il motivo per cui è così importante capire la paura nelle nostre relazioni. E quella paura può essere completamente sradicata quando potete osservarne le reazioni senza nominarle. L'atto stesso di darle un nome è una proiezione del passato. Quindi, il pensiero incoraggia e insegue il piacere, e il pensiero rinforza la paura. Ho paura di ciò che potrebbe accadere domani; ho paura di perdere il lavoro; ho paura del tempo come morte.

Quindi, il pensiero è responsabile della paura. E noi viviamo nel pensiero. La nostra attività quotidiana è basata sul pensiero. Allora che posto ha il pensiero nelle relazioni umane? Se ha un posto, allora le relazioni sono una routine meccanica, quotidiana, senza significato, fatta di piacere e paura.

*Dalla registrazione del discorso pubblico tenuto a San Francisco l'11 marzo 1973, copyright © 1973/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 26. Saanen, 31 luglio 1974

**Krishnamurti:** Se sono un uomo serio, voglio scoprire perché ci sono così tante paure sia consce sia inconsce. Domando a me stesso perché c'è questa paura, qual è il suo fattore centrale. Sto cercando di mostrare come si deve investigare. La mia mente dice: so che sono spaventato, ho paura dell'acqua, dell'oscurità, ho paura di alcune persone, ho paura di aver detto una bugia e di essere scoperto. Voglio essere alto e bello e non lo sono, e così ho paura. Sto investigando. Dunque, ho molte paure. So che ci sono paure profonde che non ho neppure guardato, e che ci sono paure superficiali. Ora, voglio scoprire sia le paure nascoste sia quelle evidenti. Voglio scoprire qual è la loro esistenza, come vengono alla luce, qual è la loro radice.

Ora, come si scopre qualcosa? Mi addentro passo dopo passo nella questione. Come si scopre qualcosa? Posso scoprire qualcosa soltanto se la mente riconosce che vivere nella paura non è solamente una nevrosi, ma qualcosa di molto, molto distruttivo. La mente deve prima riconoscere di essere nevrotica e che perciò l'attività nevrotica agirà in modo distruttivo. E deve riconoscere che una mente che è spaventata non è mai onesta, che una mente che è spaventata si inventerà qualsiasi esperienza, qualsiasi cosa a cui aggrapparsi. Quindi, devo innanzi tutto vedere chiaramente e in modo completo che sino a quando c'è paura non può che esserci infelicità.

Ora, avete chiaro questo? È la prima richiesta, la prima verità: sino a quando c'è paura c'è oscurità, e qualsiasi cosa io faccia in quell'oscurità ci sarà ancora oscurità, ci sarà ancora confusione. Lo vedo con molta chiarezza, in modo completo e non parziale?

***Ascoltatore:*** *Lo si accetta.*

**Krishnamurti:** Non esiste accettazione, signori. Accettate di vivere nell'oscurità? D'accordo, lo accettate e ci vivete. Ovunque andiate, vi portate dietro l'oscurità. Allora, vivete nell'oscurità, siatene soddisfatti.

***Ascoltatore:*** *c'è uno stato più alto.*

**Krishnamurti:** Uno stato più alto dell'oscurità?

***Ascoltatore:*** *Dall'oscurità alla luce.*

**Krishnamurti:** Vedete, di nuovo questa contraddizione. Dall'oscurità alla luce è una contraddizione. No, signori, per favore, sto cercando di indagare su questo argomento, e voi state cercando di impedirmi di mostrarvi come.

***Ascoltatore:*** *E un'analisi.*

**Krishnamurti:** Non è un'analisi. Per favore, ascoltate quello che vi dice questo pover'uomo. Vi dice: lo so, sono consapevole, sono conscio di avere molte paure, nascoste e superficiali, fisiche e psicologiche. E so anche che sin tanto che vivrò entro questi confini, ci sarà confusione. E che io faccia pure quello che voglio, non potrò"chiarire quella confusione sino a quando non sarò libero dalla paura. Questo è ovvio. Ora questo è molto chiaro. Allora dico a me stesso: riconosco la verità che sino a quando c'è la paura, non posso che vivere nell'oscurità, posso chiamarla luce, pensare che la supererò, ma continuerò a portarmi dietro la paura.

Ora, il passo successivo. Non analisi, soltanto osservazione: la mente è capace di esaminare? La mia

mente è capace di esaminare, di osservare? Atteniamoci all'osservazione. Se mi rendo conto che sino a quando esiste la paura non può che esserci oscurità, la mia mente sarà in grado di osservare che cos'è quella paura e la sua profondità? Ora, che significa osservare? Posso osservare la dinamica della paura nella sua interezza o posso osservarne soltanto una parte? Può la mente osservare per intero la natura, la struttura, il funzionamento e la dinamica della paura, nel suo insieme, e non soltanto a pezzettini? Per intero non vuol dire che voglio superare la paura, perché in tal caso ho una direzione, ho un motivo. Quando c'è un motivo c'è una direzione e non è assolutamente possibile avere una visione d'insieme. E non posso proprio osservare l'insieme se è presente un qualsiasi genere di desiderio di superamento o di razionalizzazione.

Posso osservare senza alcun movimento del pensiero? Ascoltate questo. Se osservo la paura attraverso il movimento del pensiero, allora la mia osservazione è parziale, opaca, non è chiara. Così posso osservare questa paura, tutta intera, senza il movimento del pensiero? Non saltate alle conclusioni. Stiamo solo osservando. Non stiamo analizzando, stiamo solo osservando questa mappa straordinariamente complicata della paura. Se avete una qualsiasi direzione quando guardate la mappa della paura, la guardate solo parzialmente. Questo è chiaro. Quando volete andare al di là della paura, non state guardandone la mappa. Allora potete guardare la mappa della paura senza alcun movimento del pensiero? Non rispondete, prendete tempo.

Ciò significa: può il pensiero cessare quando sto osservando? Quando la mente sta osservando, il pensiero può rimanere silenzioso? Allora, mi domanderete: come può il pensiero rimanere silenzioso? No? Questa è una domanda sbagliata. Il mio interesse ora è osservare, e quell'osservazione viene ostacolata quando c'è un qualsiasi

movimento, un solo battito d’ali del pensiero o un suo qualsiasi cenno. Quindi la mia attenzione – per favore ascoltate – la mia attenzione è dedicata totalmente alla mappa e perciò il pensiero non c’entra. Quando vi sto guardando in modo completo, non esiste niente al di fuori di questo. Capite?

Allora posso guardare questa mappa della paura senza alcun cenno del pensiero?

*Dalla registrazione del dialogo pubblico tenuto a Saanen il 31 luglio 1974, ©1974/1995, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

# 27. 14 luglio 1985 – da “Gli ultimi discors”i, Saanen 1985

Sin dall’infanzia siamo feriti. C’è sempre una pressione, sempre il senso di essere premiati o puniti. Mi dite qualcosa, io mi arrabbio e questo mi ferisce, giusto? È così che ci rendiamo conto di un fatto molto semplice, che sin dall’infanzia siamo feriti e per il resto della nostra vita ci portiamo dietro questa ferita con la paura di venire feriti ulteriormente, o attenti a non esserlo, che è un’altra forma di resistenza. Quindi, siamo consapevoli di queste ferite ed è per questo che innalziamo una barriera intorno a noi, la barriera della paura? Vogliamo approfondire la questione della paura? Vogliamo farlo? Non per il mio piacere, perché è di voi che sto parlando. Possiamo esaminarla molto, molto profondamente e vedere perché gli esseri umani, che siamo tutti noi, si sono rassegnati alla paura per migliaia di anni? Noi vediamo le conseguenze della paura, la paura di non essere premiati, la paura di fallire, la paura della vostra debolezza, la paura perché sentite di dover arrivare a un certo punto e temete di non essere in grado di farlo. Vi interessa approfondire il problema? Questo vuol dire andare sino in fondo, e non dire: “Mi dispiace, ma è troppo difficile”. Niente è troppo difficile se volete farlo. La parola difficile vi impedisce di agire ulteriormente. Ma se potete

mettere da parte quella parola, allora possiamo approfondire questo problema molto, molto complesso.

Innanzi tutto, perché sopportiamo la paura? Se c'è qualcosa che non funziona nella vostra macchina, andate al più vicino garage, e se potete, la fate riparare, poi proseguite. Può essere che non ci sia nessuno da cui andare che ci aiuti a non avere paura? Capite la domanda? Volete l'aiuto di qualcuno per liberarvi dalla paura?

L'aiuto degli psicologi, degli psicoterapeuti, o del prete, o del guru che dice: "Abbandonate tutto a me, compreso il vostro denaro, e starete benissimo"? È così che facciamo. Potete ridere, potete divertirvi, ma interiormente è quello che facciamo in continuazione.

Volete aiuto? La preghiera è una forma di aiuto, chiedere di essere liberi dalla paura è una forma di aiuto. Chi vi parla e vi dice come essere liberi dalla paura vi dà una forma di aiuto. Ma non vi dirà come, perché stiamo camminando insieme, stiamo dedicando la nostra energia per scoprire da soli la causa della paura. Se vedete qualcosa molto chiaramente, allora non dovete decidere, scegliere, o chiedere aiuto; agite, giusto? Abbiamo chiara la struttura, l'intima natura della paura nella sua interezza? Avete avuto paura e il ricordo di aver avuto paura ritorna e vi dice che si tratta di paura.

Allora, vediamo di approfondire con cura la questione. Non è che chi vi parla approfondisce e poi voi acconsentite o no, ma siete voi che fate il viaggio insieme a chi vi parla, non verbalmente o intellettualmente, ma scavando, sperimentando, indagando. Stiamo facendo una scoperta; vogliamo scavare come si scava in giardino o per trovare l'acqua. In tal caso scavate in profondità, non ve ne state lì in piedi a dire: "Devo avere l'acqua"! O scavate o andate al fiume. Quindi, innanzi tutto, vediamo di essere molto chiari: volete aiuto per liberarvi dalla paura? Se volete aiuto, allora

siete responsabili dell'istituzione di un'autorità, di un leader, di un prete. Allora è necessario chiederci se vogliamo aiuto, prima di addentrarci in questa faccenda della paura. Certo, se avete un dolore, un mal di testa o qualche genere di malattia, andate dal medico, che conosce molto meglio la vostra natura organica e può dirvi cosa fare. Non stiamo parlando di quel genere di aiuto. Ci stiamo chiedendo se avete bisogno di aiuto, di qualcuno che vi istruisca, che vi guidi, e vi dica: "Fai questo, fai quello, giorno dopo giorno, e sarai libero dalla paura". Chi vi parla non vi sta aiutando. Questo è certo, perché voi avete dozzine di persone che vi aiutano, dai grandi leader religiosi, Dio ce ne guardi!, al più infimo, povero psicologo dietro l'angolo. Quindi, chiariamo bene tra di noi che chi vi parla non vuole aiutarvi psicologicamente in alcun modo. Potete essere così gentili da accettare questo? Accettarlo onestamente? Non dite di sì; è molto difficile. In tutta la vostra vita avete cercato aiuto in tutte le direzioni, anche se potete dire: "No, non voglio aiuto". Percapire che cosa la domanda di aiuto ha fatto all'umanità non ci vuole soltanto una percezione esterna. Voi chiedete aiuto solo quando siete confusi, quando non sapete cosa fare, quando siete insicuri. Ma quando vedete le cose con chiarezza, vedete, osservate, percepite, non soltanto esteriormente, ma anche interiormente; quando vedete le cose molto, molto chiaramente, non volete alcun aiuto; c'è già. E da questo viene l'azione. Siamo d'accordo? Ripetiamolo, se non vi dispiace. Chi vi parla non vi sta dicendo come. Non domandate mai come, perché poi ci sarà sempre qualcuno che vi darà corda. Chi vi parla non vi sta aiutando in alcun modo, ma stiamo facendo insieme la stessa strada, forse non con lo stesso passo. Trovate il vostro passo e cammineremo insieme.

Qual è la causa della paura? Andate piano, per favore. La causa, se potete scoprire la causa, allora potete fare

qualcosa, cambiarla, giusto? Se il medico mi dice che ho un cancro, che non ho, poniamo che me lo dica e mi dica anche: “Posso asportarlo con rapidità e starai bene”. Io vado da lui, lui lo toglie e la causa è eliminata. Allora la causa può sempre essere cambiata, sradicata. Se avete un mal di testa, potete scoprirne la causa, avete mangiato male, o fumato o bevuto troppo. Allora smettete di bere o di fumare e pure il resto o prendete una pillola. La pillola diventa l’effetto, che ferma, per il momento la causa? Giusto? La causa e l’effetto possono sempre essere cambiati, potete farlo subito o prendere tempo. Se prendete tempo, allora durante quell’intervallo altri fattori subentreranno. Quindi, non cambierete mai l’effetto e vi terrete la causa. Siete d’accordo? Allora qual è la causa della paura? Perché non l’abbiamo affrontata? Perché la tolleriamo, conoscendone gli effetti, le conseguenze? Se non avete paura psicologicamente, se non avete affatto paura, non avrete dei, non avrete idoli da venerare, nessuna personalità da adorare. Allora sarete straordinariamente liberi psicologicamente. La paura ci fa indietreggiare, ci rende apprensivi, vogliamo fuggire, e perciò la fuga diventa più importante della paura. Mi seguite? Stiamo per avvicinarci insieme al punto per scoprire qual è la causa della paura, la causa radicale. E se la scopriamo da soli, allora è finita. Se vedete la causa, o molte cause, allora la percezione stessa pone fine alla causa. Mi state ascoltando perché vi spieghi la causa? O non vi siete nemmeno mai posti una domanda simile? Io ho sopportato la paura, come ha fatto mio padre, mio nonno, la mia famiglia, l’intera razza in cui sono nato, l’intera comunità; tutta la struttura delle divinità e dei rituali è basata sulla paura e sul desiderio di raggiungere uno stato straordinario.

Allora, approfondiamo la questione. Non stiamo parlando delle varie forme di paura, la paura dell’oscurità, la paura

del proprio coniuge, la paura della società, la paura di morire e così via. È come un albero che ha molti, molti rami, molti fiori, molti frutti, ma noi stiamo parlando delle radici dell'albero. Le sue radici, non la vostra particolare forma di paura. Potete far risalire la vostra personale paura proprio alla radice. Quindi ci domandiamo: ci stiamo occupando delle nostre paure o della paura nella sua interezza? Dell'intero albero o soltanto di un suo ramo? Perché a meno che non comprendiate come vive l'albero, di quanta acqua ha bisogno, a che profondità va piantato, e così via, potare semplicemente i rami non servirà a nulla; dobbiamo andare alla radice della paura.

Allora, qual è la radice della paura? Non aspettate che vi dia io una risposta. Non sono il vostro leader, non sono il vostro soccorritore, non sono un guru, grazie a Dio! Siamo insieme come due fratelli, dico davvero, non soltanto a parole. Come due buoni amici che si conoscono dall'inizio del tempo, e camminano lungo lo stesso sentiero, alla. stessa velocità, guardando tutto ciò che sta intorno e dentro di noi, così, insieme ci addentreremo nella questione. Altrimenti diventerebbero solo parole, e alla fine direste: "Cosa devo veramente fare per affrontare la mia paura?".

La paura è molto complessa. È una reazione tremenda. Se ne siete consapevoli, è uno shock, non soltanto biologico, organico, ma anche uno shock del cervello. Il cervella ha la capacità di rimanere sano nonostante uno shock, come possiamo scoprire per conto nostro, non soltanto da ciò che gli altri dicono. Non so tutto sull'argomento, ma lo shock stesso induce una reazione protettiva. Se indagate dentro di voi, lo potete vedere. Quindi, la paura è uno shock momentaneo o continuo, in differenti forme, con differenti espressioni, in modi diversi. Allora stiamo arrivando alla sua radice. Per arrivare alla sua radice dobbiamo capire il tempo, giusto? Il tempo in quanto ieri, in quanto oggi, in quanto domani. Ho fatto qualcosa che mi imbarazza, o per

cui sono nervoso, apprensivo, pieno di paura. Lo ricordo e questo ha la sua prosecuzione nel futuro. Sono stato arrabbiato, geloso, invidioso, questo è il passato.

Sono ancora invidioso, in modo solo leggermente diverso; sono abbastanza generoso nelle cose, ma poi ecco l'invidia. Tutto questo processo è il tempo, non è vero?

Che cosa credete che sia il tempo? L'orologio, l'alba, il tramonto, la stella della sera, la luna nuova, seguita dalla luna piena dopo due settimane? Cos'è il tempo per voi? Il tempo per imparare un mestiere, il tempo per apprendere una lingua, per scrivere una lettera, il tempo per tornare a casa vostra da qui? Tutto questo è il tempo come distanza, giusto? Devo andare da qui a là. Questa è la distanza percorsa dal tempo. Ma il tempo è anche interiore, psicologico: io sono questo, devo diventare quello. Diventare quello viene chiamato evoluzione. Evoluzione significa dal seme all'albero. Significa anche, sono ignorante ma imparerò, non conosco ma conoscerò. Datemi tempo per liberarmi dalla violenza. Seguite tutto questo? Datemi tempo, pochi giorni, un mese, un anno e me ne libererò. Quindi, noi viviamo nel tempo, che non è soltanto andare in ufficio dalle nove alle cinque, Dio ce ne guardi!, ma anche nel tempo per diventare qualcosa. Guardate, capite tutto questo? Giusto? Il tempo, la dinamica del tempo? Ho avuto paura di te e ricordo quella paura; quella paura c'è ancora e io avrò paura di te domani. Io spero di no, ma se non faccio qualcosa di molto drastico a riguardo, avrò paura di te domani. Dunque viviamo nel tempo. Per favore, siamo chiari riguardo a questo. Viviamo nel tempo, ovvero: stiamo vivendo, moriremo, voglio ritardare la morte quanto più è possibile; sto vivendo e farò tutto il possibile per evitare la morte, sebbene sia inevitabile. Così, psicologicamente come biologicamente noi viviamo nel tempo.

Il tempo è un fattore della paura, per favore, domandatevelo. Il tempo. Ad esempio: ho detto una bugia, non voglio che voi lo sappiate, ma siete molto acuti, mi guardate e mi dite: “Hai detto una bugia”. “No, no, non l’ho detta”, io mi proteggo istantaneamente perché ho paura che abbiate scoperto che sono un bugiardo. Ho paura a causa di qualcosa che ho fatto che non voglio che voi sappiate. Che cos’è questo? È il pensiero, non è vero? Ho fatto qual cosa che ricordo, e quel ricordo dice: “Stai attento, non lasciargli scoprire che hai detto una bugia, perché hai una buona reputazione di uomo onesto, quindi proteggiti”. Allora il pensiero e il tempo procedono insieme. Non c’è alcuna divisione tra il pensiero e il tempo. Per favore, abbiate chiaro questo punto, altrimenti sarete piuttosto confusi più tardi. La causa della paura, la sua radice è il tempo/pensiero.

Ci è chiaro che il tempo, cioè il passato con tutto ciò che abbiamo fatto, e il pensiero piacevole o spiacevole, specialmente spiacevole, sono la radice della paura? Questo è ovvio, un fatto molto semplice espresso in parole. Ma se andate al di là delle parole per vedere la verità, inevitabilmente vi domanderete: come si fa a fermare il pensiero? È una domanda che viene naturale, no? Se il pensiero crea la paura, cosa che è così ovvia, allora come faccio a fermare il pensiero? “Per favore, aiutatemi a fermare il pensiero”, sarei ridicolo a fare una domanda del genere, ma la sto facendo. Come posso fermare il pensiero? È possibile una cosa del genere? Andate avanti, signori, indagate, non lasciate me solo ad andare avanti. Il pensiero. Noi viviamo nel pensiero. Ogni cosa che facciamo è per mezzo del pensiero. È una questione che abbiamo già attentamente esaminato l’altro giorno. Non sprechiamo tempo a porci il problema della causa, dell’inizio del pensiero, di come comincia l’esperienza, la conoscenza, che

è sempre limitata, la memoria, e quindi il pensiero. Sto riassumendo brevemente.

Allora. È possibile fermare il pensiero? È possibile non chiacchierare tutto il giorno, dare riposo al cervello, lasciare che ci sia soltanto il suo ritmo, il flusso del sangue e la sua attività spontanea? La sua attività, non quella imposta dal pensiero, capite?

Chi vi parla potrebbe far notare che questa è una domanda sbagliata? Chi è che ferma il pensiero? È ancora il pensiero, non è vero? Quando dico: “Se potessi soltanto fermare il pensiero, allora non avrei paura”, chi è che desidera fermare il pensiero? È sempre il pensiero che vuole ancora qualcos’altro, no?

Allora, che volete fare? Qualsiasi movimento del pensiero per essere altro da ciò che è, è ancora pensiero. Sono goloso, ma devo smettere di essere goloso, questo è ancora pensare. Il pensiero ha messo insieme tutte le formalità, tutto quell’armamentario delle chiese. Non diversamente da questa tenda, che è stata montata attentamente dal pensiero. Apparentemente il pensiero è la radice stessa della nostra esistenza. Quindi, ci stiamo ponendo una domanda molto seria, se riconosciamo anche ciò che ha fatto il pensiero: che ha inventato le cose più straordinarie, il computer, la nave da guerra, i missili, la bomba atomica, la chirurgia, la medicina, e poi le imprese, il viaggio sulla luna, ecosì via. Il pensiero è la radice della paura. Lo vediamo? Ora, come si fa a porre termine al pensiero e a vedere concretamente che il pensare è la radice della paura, che è tempo? Vedere, non a parole, ma vedere concretamente. Quando provate un intenso dolore, il dolore non è differente da voi e voi agite istantaneamente, giusto? Quindi, che il pensiero è la causa della paura lo vedete chiaramente tanto quanto vedete l’orologio, me e i vostri amici seduti accanto a voi? Per favore, non domandate:

“Come devo vedere?”. Il momento in cui chiedete come, qualcuno vorrà aiutarvi, e allora ne diventerete schiavi. Ma se voi stessi vedete che il pensiero/tempo è veramente la radice della paura, ciò non richiede una deliberazione o una decisione. Uno scorpione è velenoso, un serpente è velenoso, nel momento stesso in cui li scorgete, voi agite.

Allora ci si domanda, perché non vediamo? Perché non vediamo che una delle cause della guerra sono i nazionalismi? Perché non vediamo che uno può benissimo essere chiamato musulmano, un altro cristiano, perché combattiamo a causa dei nomi, della propaganda? Lo vediamo o semplicemente lo memorizziamo o lo pensiamo? Capite, signori, che la vostra coscienza è il residuo di tutto il genere umano? Il genere umano, come voi e gli altri, devi affrontare ogni genere di difficoltà, dolore, fatica, ansia, solitudine, depressione, dolore, piacere, ogni essere umano deve affrontare tutto questo, ogni essere umano in tutto il mondo. Quindi, la nostra coscienza o il nostro essere è l’intera umanità. È così. Non siamo affatto disposti ad accettare un fatto così semplice, perché siamo abituati all’individualità: io, me innanzi tutto. Ma se vedete che la vostra coscienza è condivisa da tutti gli esseri umani che vivono su questa terra meravigliosa, allora tutto il vostro modo di vivere cambierà. Argomenti, persuasione, pressioni, propaganda sono terribilmente inutili, perché voi dovete capirlo da soli.

Quindi, possiamo noi, che siamo il residuo di tutto il genere umano, che siamo il genere umano, guardare un fatto molto semplice? Osservate, vedete che la causa della paura è il pensiero/tempo? Allora, la percezione stessa è azione. E grazie a questo non dipenderete da nessuno. Guardatelo con chiarezza. Allora sarete persone libere.

*Da The Last Talks at Saanen 1985, 14 luglio 1985,*
*copyright © 1986, Krishnamurti Foundation Trust Ltd.*

*[Trad. it., Gli ultimi discorsi; Saanen 1985, Ubaldini, Roma 1987].*